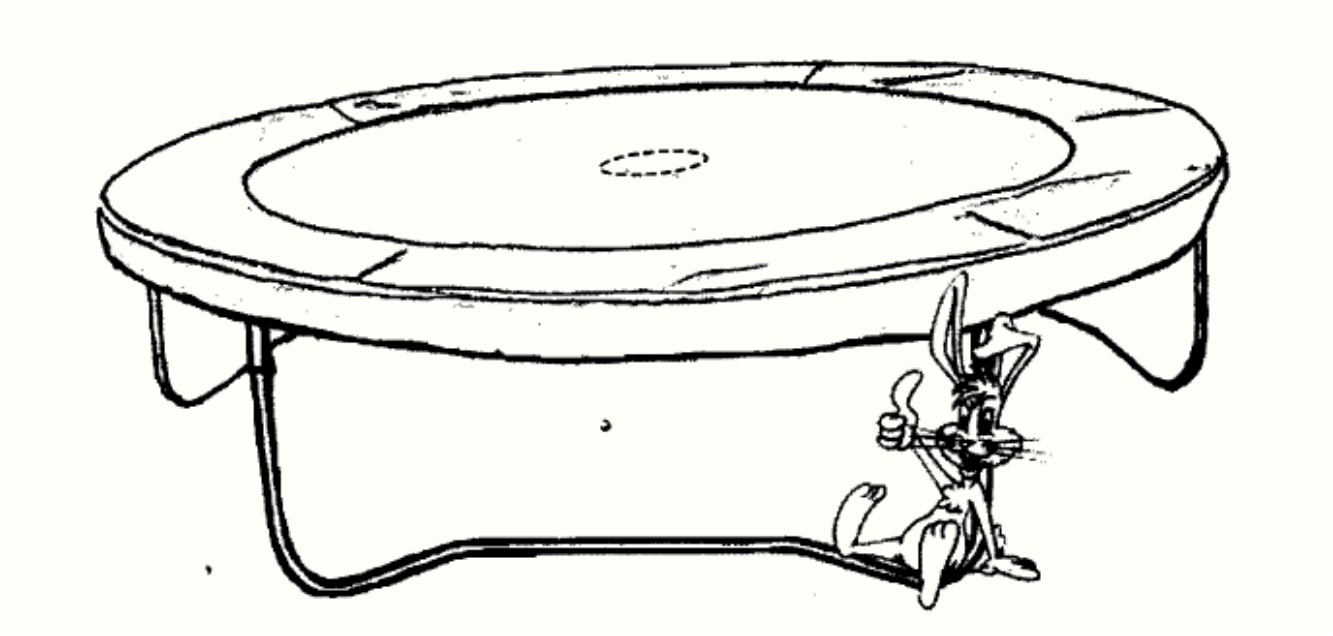
Hi-Flyer
trampolines
by Etan



Model HF14, HF12, HF10, HF08, HF06
Gebruikershandleiding

Model HF14, HF12, HF10, HF08, HF06
Users Manual

Modele HF14, HF12, HF10, HF08, HF06
Manuel de l'utilisateur

Modell HF14, HF12, HF10, HF08, HF06
Bedienungsanleitung

ETAN TRAMPOLINES BV THE NETHERLANDS

INSTRUCTIES VOOR
MONTAGE, VEILIGHEID, VERZORGING, ONDERHOUD EN GEBRUIK

WAARSCHUWING: DOOR HET GEBRUIK VAN DEZE TRAMPOLINE STELT U ZICH BLOOT AAN ERNSTIGE VERWONDINGEN DIE KUNNEN LEIDEN TOT PERMANENTE VERLAMMING OF ZELFS DE DOOD, DOOR EEN VAL OP DE RUG, DE NEK OF HET HOOFD. ZELFS WANNEER U OP DE TRAMPOLINEMAT VALT. LEES ZORGVULDIG ALLE INSTRUCTIES DIE MET DE TRAMPOLINE GELEVERD ZIJN VOORALEER DE TRAMPOLINE TE MONTEREN OF IEMAND ER GEBRUIK VAN TE LATEN MAKEN.
BEWAAR DEZE INSTRUCTIES MET HET OOG OP LATERE PAADPLEGINGEN.

ASSEMBLY, SAFETY, CARE AND MAINTENANCE,
USE, AND INSTRUCTIONAL MATERIALS ENCLOSED.

WARING: *USING THIS TRAMPOLINE EXPOSES YOU TO THE RISK OF SERIOUS INJURY, INCLUDING PERMANENT PARALYSIS OR EVEN DEATEH FROM LANDING ON THE BACK, NECK OR HEAD. THIS RISK EXISTS EVEN IF YOU LAND ON THE TRAMPOLINE MAT (BED). READ THIS MANUAL AND ALL MATERIALS FURNISHED WITH THE TRAMPOLINE THOROUGHLY BEFORE ASSEMBLING OR ALLOWING ANY PERSON TO USE THE TRAMPOLINE.*
RETAIN THIS MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.

CONTIENT DES INFORMATIONS SUR LE MONTAGE, LA SECURITE,LES SOINS, L'ENTRETIEN, L'UTILISATION DU TRAMPOLINE.

ATTENTION: L'UTILISATION DE CE TRAMPOLINE VOUS EXPOSE A UN RISQUE D'ACCIDENT SERIEUX, Y COMPRIS LA PARALYSIE OU MEME LA MORT EN CAS D'ATTERRISSAGE SUR LE DOS, LE COU OU LA TETE. CE RISOUE EXISTE MEME Si VOUS ATTERRISSEZ SUR LE MATELAS DU TRAMPOLINE.LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL ET TOUTES LES INFORMATIONS FOURNIES AVEC CE TRAMPOLINE AV ANT DE MONTER DESSUS OU DE LAISSER TOUTE PERSONNE L'UTILISER.
CONSER VEZ CE MANUEL POUR REFERENCE.

MONTAGE-,SICHERHEITS-,PFLEGE-UND WARTUNGS-,
BENUTZUNGS- UND ANLEITUNGSMATERIAL INKLUSIVE.

WARNUNG: *BEI DER BENUTZUNG DIESES TRAMPOLINS BESTEHT SCHWERE VERLETZUNGSGEFAHR, EINSCHLIESSLICH BLEIBENDER QUERSCHNITTSLÄHMUNGODER SOGAR TOD DURCH EIN LANDEN AUF DEM ROCKEN, HALS ODER KOPF.DIESES RISIKO ST SELBST DANN VORHANDEN, WENN DIE LANDUNG AUF DER TRAMPOLINMATTE(DEM BETT) ERFOLGT. VOR DER MONTAGE ODER BENUTZUNG DES TRAMPOLINS DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG UND ALLES BEGLEITMATERIAL AUFMERKSAM DURCHLESEN.*
DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUR WEITEREN EINSICHT AUFBEWAHREN.

INHOUD

INSTRUCTIES VOOR MONTAGE, VEILIGHEID, VERZORGING, ONDERHOUD EN GEBRUIK 1
VOOR U BEGINT 3
VEILIG OP DE TRAMPOLINE 3
VEILIGHEIDSINSTRUKTIES 4
GEBRUIK EN INSTRUKTIES 12
MODEL LESSEN 14
OEFENINGEN 17
RICHTLIJNEN 19
STAPPEN IN DE MONTAGE 21
VERZORGING EN ONDERHOUD 27
DETAIL TEKENING EN ONDERDELENLIJST 30
GARANTIE 31

TABLE OF CONTENTS

ASSEMBLY, SAFETY, CARE AND MAINTENANCE 1
BEFORE YOU BEGIN 5
TRAMPOLINE SAFETY INFORMATION 5
TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS 6
OVERVIEW OF TRAMPOLINE USE 13
INSTRUCTION PROGRAM – MODEL LESSONS 15
BASIC TRAMPOLINE SKILLS 17
TRAMPOLINE PLACEMENT 19
ASSEMBLY STEPS 21
CARE AND MAINTENANCE 27
EXPLODED DRAWING AND REPLACEMENT LIST 30
LIMITED WARRANTY 31

SOMMAIRE

CONTIENT DES INFORMATIONS SUR LE MONTAGE, LA SECURITE,LES SOINS 1
AVANT DE COMMENCER 7
CONSIGNES DE SÉCURITÉ RELATIVES AU TRAMPOLINE 7
CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LE TRAMPOLINE 8
MÉTHODES DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS 8
DÚTILISATION DU TRAMPOLINE 13
D'EXERCICES – MODÈLES DE LEÇON 16
MOUVEMENTS DE BASE SUR TRAMPOLNE 17
INSTALLATION DU TRAMPOLINE 20
ETAPES DE MONTAGE 21
ENTRETIEN ET RÉP ARATION 28
VUE ÉCLATÉE ET LISTE DES PIÈCES DÉTACHEES 30
GARANTIE LIMITEE 31

INHALTSANGABE

MONTAGE-, SICHERHEITS-,PFLEGE- UND WARTUNGSMATERIAL INKLUSIVE 1
BEVOR SIE BEGINNEN 9
SICHERHEITSINFORMATIONEN ZUM TRAMPOLIN 9
METHODEN ZUR UNFALLVORSORGE 10
SICHERHEITSANLEITUNGEN ZUM TRAMPOLIN 11
NUTZUNG DES TRAMPOLINS 13
GRUNDÜBUNGEN FÜR DAS TRAMPOLINE 17
AUFSTELLEN DES TRAMPOLINS 20
MONTAGESCHRITTE 21
PFLEGE UND WARTUNG 29
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILELISTE 30
BESCHRÄNKTE GARANTIE 31

VOOR U BEGINT

Bedankt voor het kiezen van een HI-FLYER trampoline

De HI-FLYER trampoline is ontworpen en gefabriceerd met het oog op vele jaren plezier en fitheid
Voor u en uw gezin.

Voor uw veiligheid: lees deze handleiding zorgvuldig vooraleer U de trampoline in gebruik neemt.

	OPGEPAST		
	Wie een trampoline gebruikt,kan door een val op rug nek of hoofd emstige venwondingen oplopen. met permanente verlamming of zelfs de dood tot gevolg. Dit risico bestaat zelfs wanneer U op de trampolinemat belandt.		Slechts éém persoon tegelijk op de trampoline.Niet geschikt voor kinderen onder zes jaar. Meerdere springers tegelijk Verhogen de kans op kontroleverlies en botsing en eraf vallen.dit kan gebroken nek,rug of been als gevolg hebben.

1. Verkeerd gebruik en misbruik van deze trampoline is gevaarlijk en kan leiden tot ernstige verwondingen.
2. Wie op een trampoline springt, veert terug tot op een ongewone hoogte en met een verscheidenheid aan lichaamsbewegingen,Buiten de trampoline landen,eerkomen op het kader of op het kader of op de veren,of op de verkeerde
   manier op de trampolinemat vallen,kan verwondingen veroorzaken
3. Lees grondig alle instructies voor u de trampoline gebruikt of een andere persoon erop toelaat.
4. Inspecteer de trampoline voor het gebruik en vervang eventuele versleten,defecte of ontbrekende stukken.
5. Alle kopers en personen die de trampoline gebruiken, moeten vertrouwd zijn met de aanbevelingen van de fabricant betreffende de montage, het gebruik en onderhoud van de trampoline.ledere gebruiker moet zich ook bewust zijn van zijn of haar beperkingen in het gebruik van de trampoline. In deze handleiding vindt u de nodige verzorging en onderhoud van de trampoline met het oog op een veilig en aangenaam gebruik van deze uitrusting.
6. De eigenaar is er verantwoordelijk dat alle gebruikers van deze trampoline voldoende geinformeerd zijn over alle waarschuwingen en veiligheidsvoorschriften.
7. Laat nooit meer dan een persoon tegelijk op de trampoline.

VEILIG OP DE TRAMPOLINE

VEILIGHEIDSVOORZIENINGEN

- Het is essentieel om boven het hoofd voldoende ruimte te voorzien.Voor trampolines van dit type wordt doorgaans een minimum van 7,3 meter tussen vloer en plafond aanbevolen.Bij gebruik in openiucht moet erover gewaakt worden dat langs de trampoline geen stroomkabels,boomtakken,hekken en andere mogelijke hindemissen meer aanwezig zijn.
- De trampoline moet op een vlakke ondergrond staan.
- De trampolinemoet altijd gebruikt worden in een goed verlichte ruimte.Kunstlicht moet voldoen aan de norm 50 fc (538 1x) die ook aangewend wordt in turnzalen.
- Laat niets onder de trampoline liggen.
- De oppervlakte van de springmat moet schoon en droog zijn.
- Gebruik de trampoline niet bij een krachtige wing.
- De persoon die verantwoordelijk is voor de trampoline moet alle gebruikers op de hoogte
- brengen van de regels, instructies en waarschuwingen die in deze handleiding op de etiketten en bordjes van de trampoline staan.

VOORZICHTIGHEID KAN VOLGENDE SOORTEN ONGEVALLEN VOORKOMEN

1. Schuur- of schroeiwonden door te glijden of verkeerd op de trampoline neer te komen.
2. Tussen veren en mat stappen,vallen of landen. Maak de beschermingsrand vast voor gebruik.
3. Van de trampoline vallen of terugkaatsen.
4. Verkeerd landen op de trampolinemat.
5. Bij het omhoogspringen een hard voorwerp raken dat te dicht bij de trampoline staat of hangt.

DE ROL VAN DE GEBRUIKER IN HET VOORKOMEN VAN ONGEVALLEN

Een goed onderricht van de gebruiker is een eerste vereiste voor veiligheid. De gebruiker moet begrijpen dat hij eerst moet leren hoe hij gecontroleerde,kleine sprongetjes kan maken.
Vervolgens komen de baisposities en combinaties voor het landen aan de beurt en dan pas de meer ingewikkelde vaardigheden.De gebruiker moet begrijpen waarom het noodzakelijk is de nodige controle te verwerven vooraleer te denken over andere oefeningen.in de eerste les moet duidelijk gemaakt worden wat de juiste opeenvolging is bij het verwerven van de vaardigheden in het trampolinespringen.Het gebrek aan basiskennis en know-how is de voornaamste oorzaak van ongevallen.

DE ROL VAN DE EIGENAAR IN HET VOORKOMEN VAN ONGEVALLEN

Meestal worden trampolines gebruikt in een huis- of tuinopstelling. Het is dan de verantwoordelijkheid van de eigenaar of andere verantwoordelijke persoon om ervoor te zorgen dat jonge of onervaren personen de trampoline uitsluitend onder begeleiding kunnen gebruiken. De waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding zijn uitgelegd, moeten bekend gemaakt worden aan alle toekomstige gebruikers. De regels moeten nageleefd worden om het risico op ongevallen en verwondingen te minimaliseren. Zo kan het noodzakelijk zijn om, tijdens de periodes dat er geen toezicht mogelijk is ,de trampoline te ontmantelen en op een veilige plaats op te bergen of op een andere manier te voorkoment dat er onbegeleid gebruik van gemaakt wordt.Men kan er ook een zwaar afdekzeil door middel van een ketting en slot op vastmaken of de hele trampoline wordt op zijn kant gezet en Met een slot tegen de wand vastgemaakt. De eigenaar moet ook het bordje met de veiligheidsregels aan de Trampoline vastmaken en ervoor zorgen dat alle gebruikers voldoende geinformeerd zijn over de richtlijnen en Waarschuwingen in verband met hun veiligheid.

DE ROL VAN DE INSTRUCTEUR BIJ HET VOORKOMEN VAN ONGEVALLEN

De instructeur moet de gebruikers de grondbeginselen aanleren en begeleiden.Hij moet de gebruikers verplichten de regels na te leven. Een strenge supervisie en controle op het naleven van de regels zullen het risico op kwetsuren verminderen.De instructeur moet rechtstreeks de leiding hebben over het programma. De leerlingen moeten kunnen ingaan op de uitdaging van een programma dat snelle vooruitgang mogelijk maakt,bijvoorbeeld het leerprogramma dat aan deze handleiding toegevoegd is.

Praktisch alle activiteiten zijn aan bepaalde regels onderworpen. De richtlijnen voor springen en vallen op een trampoline zijn belangrijk voor uw veiligheid en moeten goed begrepen worden door iedereen die deelneemt aan het leerprogramma. De regels die in deze handleiding uiteengezet worden ,.vormen op zich geen waarborg voor de veiligheid,maar iedereen die erbij betrokken is heeft de verantwoordelijkheid om de regels in een leerproces te integreren.De leerlingen moeten niet alleen de regels kennen,maar ook de achterliggende redden begrijpen. Die richtlijnen moeten in het begin van het leerproces doorgegeven worden en regelmatig hemomen. Een nauwgezette naleving van de volgende basisregels is de beste manier die wij kennen om ongevallen te voorkomen

VEILIGHEIDSINSTRUKTIES

	OPGEPAST		
	Wie een trampoline gebruikt,kan door een val op rug, nek of hoofd ernstige venwondingen oplopen. met permanente verlamming of Zelfs de dood tot gevolg. Dit risico bestaat zelfs wanneer U op de trampolinemat belandt.		Slechts éém persoon te-gelijk op de trampoline.Niet geschikt voor kinderen onder zes jaar. Meerdere springers tegelijk verhogen de kans op kontroleverlies en botsing en eraf vallen. Dit kan gebroken nek,rug of been als gevolg hebben.

1. Lees zorgvuldig alle instructies die met de trampoline geleverd zijn vooraleer de trampoline te gebruiken.
2. Gebruik deze trampoline uitsluitend onder toezicht van een bevoegde persoon.
3. Maak **GEEN SALTO'S.**Salto's zijn geavanceerde technieken die uitsluitend gebruikt mogen worden door ervaren trampolinespringers en dan nog slechts onder streng toezicht en na een professioneel gegeven instructie.Voor salto's moeten ook bijkomende veiligheidsmaterialen gebruikt worden.De meeste ernstige ongevallen van trampolinegebruikers komen voor bij salto's.
4. Laat slechts één gebruiker tegelijk toe op de trampoline.Twee (2) of meer gebruikers verhogen het risico op blessures ten gevolge van botsingen, van de trampoline afgekaatst worden en onverwachete effecten van de springmat.
5. Gebruik de trampoline **NIET ONDER INVLOED** van drugs of alcohol.
6. Gebruik de trampoline **NIET ALS SPRINGPLANK** naar of van andere voorwerpen.
7. Om het terugveren te stoppen, buigt U door de knieen wanneer u op de mat meerkomt.
8. Beveilig de trampoline tegen niet-toegelaten en niet-gecontroleerd gebruik.
9. Zorg ervoor dat U de fundamentele sprongen en lichaamshoudingen beheerst vooraleer over te gaan tot meer geavanceerde oefeningen.
10. KLIM op en af de trampoline. **SPRING NIET OP OF VAN DE TRAMPOLINE.**
11. Vermijd het om te lang of te hoog te springen. Zorg ervoor dat u altijd de sprong beheerst.
12. Hou uw ogen op de trampoline gericht. Als u dat niet doet, riskeert u uw evenwicht en controle te verliezen.
13. Verwijder alle voorwerpen die storend kunnen werken voor de gebruiker. Zorg voor voldoende bovenruimte. Er mag niets onder de trampoline liggen.
14. Gebruik de trampoline alleen wanneer de springmat schoon en droog is. Een natte springmat is uiterst glibberig en maakt een geode sprongcontrole of een veilige landing zo goed als onmogelijk. Een versleten of beschadigde mat moet onmiddellijk vervangen worden.
15. Voor verdure informatie of bijkomend leermateriaal contacteert U een bevoegde instructeur.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting a HI-FYER Trampoline.

The HI-FLYER is designed and crafted to provide you and your family with many years of fun and fitness.

FOR Your benefit and safety: *read this manual carefully before using this trampoline. Refer to page 30 for a description and assembly location of trampoline parts and accessories that are described in this manual.*

	ATTENTION		
	Do not land on head or neck. *Paralysisi or death can result,even if you land in the middle of the mat.* *To reduce the chance of landing on your head or neck，do not do somersaults (flips)!*		*Only one person at the time On the trampoline.Not Recommended for children Under six years of age. Multiple jumpers increase Thew chances of loss of Control, collision and falling Off.* *This can result in broken Head, neck,back or leg.*

Misuse and abuse *of this trampoline is dangerous and can cause serious injuries.*
Trampoline are rebounding devices which propel the performaer to unaccustomed heights, and into a variety of body movements. Rebounding off of the trampoline, striking the frame or springs, or improperly landing on the trampoline mat (bed) may cause injury.
Read *all instructions thoroughly before using this trampoline, or allowing its use by any person.*
Inspect *the trampoline before each use, and replace and wom, defective or missing parts.*
All purchasers and all persons using the trampoline must become familiar with the manufacturer's recommendations For the proper assembly, use and care of the trampoline. Each user must also be alert to his or her own limitations in the execution of trampoline skills. Assembly instruction, selected precautions, recommended instructional techniques and progressions, and suggestions for the care and maintenance of the trampoline are included in this User's manual to promote safe, enjoyable use of this equipment.
It is the responsibility of the owner or trampoline supervisor to insure that all users of this Trampoline are adequately informed of all warnings and safety instructions.

TRAMPOLINE SAFETY INFORMATION

NEED FOR TRAMPOLINE SAFETY

In trampoline use, as with all active recreational sports, participants can be injured. There are steps you can take to reduce the risk of injury. In this section (continued on the next page), the primary accident pattems have been Identified and the responsibilities of the supervisors and the jumpers in accident prevention are described.

ACCIDENT CALLIFICATION

9. ***Somersaults (flips):*** *Landing on your head or neck, even in the middle of a trampoline mat (bed), increase the risk of a broken back or neck, which can result in paralysis or death. Such events can occur when a jumper makes an error trying to perform a forward or backward somersault (flip). Do not do somersaults (flips) on this backyard trampoline.*
10. ***Multiple Jumpers:*** *More than one jumper on the trampoline increases the chance of someone becoming injured By losing control of their jump. Jumpers may collide with one another, fail off the trampoline, fail on or through the Springs, or land incorrectly on the mat (bed). The lightest weight jumper is the most likely to be injured.*
11. *Mounting and Dismounting: The trampoline mat(bed) os severa; feet from ground level. Jumping off a roof, deck, trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck or other object also represents a risk of injury. Smaller children may deed assistance getting up on or down from the trampoline. Climb carefully on and off the trampoline. Do not step onto the springs or the frame pad. Do not grasp the frame pad to pull yourself onto the trampoline.*
12. ***Striking Frame or Springs:*** *Injury may result from encountering the frame or falling through the springs while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the center of the trampoline mat (bed) when jumping. Be sure to keep the frame pad in place to cover the frame. The frame pad is not designed- nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly. Onto the frame pad*
13. ***Loss of Control:*** *Jumpers who lose control of their jump may land on the mat(bed) incorrectly, land on the frame or springs, or fail off the trampoline. A controlled jump is one where the landing is in the same spot as the Take off. Before leaming a more difficult maneuver, the preceding one should be performed consistently under control. Attempting a maneuver beyond present skill levels increases the chance of loss of control. To regain control and stop your jump, bend your knees sharply when you land.*
14. ***Alcohol or Drug Use:*** *The chance of injury increases when a jumper has consumed alcohol or taken drugs. These substances impair a person's reaction time, judgment, and physical coordination.*

22. ***Encountering Objects**: Use of a trampoline while other people, pets, or objects are underneath it will increase the chance of injury. Jumping while holding or having an object on the trampoline, particularly one that is sharp or breakable, will increase the chance of injury. Placing a trampoline too close limbs, or other obstructions can increase the chance of injury.*
23. ***Poor Maintenance of Trampoline:** Jumpers may be injured if a trampoline is used when it is in poor condition. A tom mat(bed), bent frame, broken spring, or a missing frame pad, for example should be replaced before Anyone is allowed to jump. Inspect the trampoline before each use.*
24. ***Weather Conditions:** A wet trampoline mat (bed) is too slippery for safe jumping. Gusty or severe winds can cause jumpers to lose control. To reduce the chance of injury, use the trampoline only under appropriate weather conditions.*
25. ***Limiting Access:** To prevent access to the trampoline by unsupervised small children the access ladder should always be removed and stored in a secure location when the trampoline is not in use.*

METHODS OF ACCIDENT PREVENTION

JUMPER'S ROLE IN PREVENTING ACCIDENTS

Education on the part of the user is a must for safety. Users must first learn a, low controlled bounce and the then learn the basic landing positions and combinations before proceeding to intermediate skills. Jumers must understand why. they have to master "control" before they can start thinking about other moves. Understanding the proper progression of skills in jumping on a trampoline must be the first lesson. Review the user's manulal to learn about the basic techniques for using the trampoline. Follow the rules on the placard that presents Trampoline Safety instructions. For further information or additional instructional materials, contact a certified trampoline instructor.

SUPERVISORS ROLE IN PREVENTING ACCIDENTS

It is the responsibility of the supervisors of trampoline users to provide knowledgeable and mature supervision. They need to know and enforce all the rules and warnings set forth in this manual in order to minimize the likelihood of accidents and injuries and to inform users of these rules. During periods of time when supervision is unavailable or inadequate, this may require that the trampoline be disassembled, placed in a secure area, or otherwise secured against unauthorized use. Another option which may be considered is covering the trampoline with a heavy tarp, which can be secured with locks and chains. It is the responsibility of the supervisor to be sure that the placard with the Trampoline Safety instructions is kept posted on the trampoline and that jumpers are informed about these instructions

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

Read the waring information

	Do not land on head or neck. Paralysis or death can result,even if you land in the middle of the mat. To reduce the chance of landing on your head o neck , do not do somersaults (flips)!		*Only one person at the time On the trampoline.Not recommended for children under six years of age. Multiple jumpers increase thew chances of loss of control, collision and falling off. This can result in broken head, neck,back or leg.*

FOR THE SUPERVISOR

- *Enforce all of the safety rules and be familiar with the information in the User's Manual to help new users learn basic jumps and all users to follow trampoline safety.*
- *All trampoline users must have someone watch them, regardless of the skill or age of the jumper.*
- *This trampoline is not recommended for use by children under 6 years of age.*
- *Use only when the trampoline mat (bed) is clean and dry. A worn or damaged mat (bed) should be replaced immediately.*
- *Keep objects away that could interfere with the jumper.*
- *Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.*

FOR THE JUMPER

- *Do not use the trampoline when under the influence of drugs or alcohol.*
- *Learn fundamental jumps and body positions thoroughly before trying more advanced skills*
- *Review the User's Manual to learn about how to do basic jumps.*
- *Stop your bounce by flexing your knees as your feet come in contact with the trampoline mat (bed).*
- *Avoid jumping too high or for too long. Always control your jump. A controlled jump is one where the take off and land spots are the same.*
- *Focus your eyes on the trampoline mat(bed). Failure to do so may result in a loss of balance and control.*
- *Take turns jumping one at a time, and always have someone watch you.*
- *Climb on and off the trampoline. Do not jump on or off. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.*
- *For further information or additional instructional materials, contact a certified trampoline instructor.*

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi un trampoline HI-FLYER

Le trampoline HI-FLYER est conçu et fabriqué pour offrir á toute votre familie plusieurs années de plaisir et d'exercice.
Pour votre intérét et votre sécurité: lisez attentivement ce manuel avant de commencer l'utilisation de ce trampoline.

AVERTISSEMENT			
	Ne jamais attirer sur le cou ou la tête. Ce type d'atterissage peut Provoquer une paralysie ou la mort,même si vous atterisez au milieu du tapis du trampoline. Pour réduire les risques D'atterrissage sur la tête ou le cou, ne fait jamais de salto (saut **périlleux)**		Une seule personne à la fois sur le trampoline.Lutilisation n'est pas recommandée aux enfants de moins de 6 ans.La présence de plusieurs sauteurs accroît les risques de Perte de controle,de collision et de chute à l'exterieur du trampoline. Cette imprudence peut entraîner des blessures graves à la tête,au cou ,au dos et aux jambes

1. Les mauvaises utilisations et les usages abusifs de ce trampoline sont dangereux et peuvent causer des blessures graves.
2. Les trampolines sont des appareils de rebondissement qui propuisent les sauteurs á des hauteurs inhabituelles,avec une grande variété de mouvements corporals. L'utilisateur risque fort de se blesser sin rebondit á l'extérieur du trampoline,sin frappe l'armature et les ressorts ou s'il atterrit d'une mauvaise façon sur le tapis du trampoline.
3. Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce trampoline ou d'en autoriser l'utilisation.
4. Avant chaque utilisation,inspectez le trampoline et remplacez toute pièce usée,défectueuse ou manquante.
5. L'acheteur et toute personne utilisant le trampoline doit se familiariser avec les recommendations du fabricant concernant l'assemblage,l'utilisation et l'entretien du trampoline. L'utilisateru doit également connaitre ses limites concernant ses capacités d'exécution de figures sur le trampoline. Pour que vous puissiez profiter de cet appareil avec sécurité et plaisir, ce manuel contient toutes les informations relatives aux instructions d'assemblage, aux consignes de sécurité, aux techniques d'apprentissage recommandées, á la progression des utilisateurs et á l'entretien du trampoline.
6. Le propriétaire ou le surveillant du trampoline a la responsabilité de s'assurer que chaque utilisateur de ce trampoline connait adéquatement toutes les consignes de sécurité et tous les avertissements.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ RELATIVES AU TRAMPOLINE

SÉCURITÉ NÉCESSAIRE SUR UN TRAMPOLINE

A l'instant des tous les autres sports très actifs, le saut á trampoline comporte des risques de blessure. I1 existe cependant diverses mesures pour vous aider á diminuer ces risques. Dans cette section (se continuant en page suivante), vous découvrirez les principaux risques d'accident, ainsi que les reponsabilités des survillants et des sauteurs au niveau de la prevention des accident.

CLASSSIFICATION DES ACCIDENTS

- Sauts périlleux(flips): Un atterrissage sur la téte ou le cou, méme au centre du tapis du trampoline, accrolt les risques de fracture au niveau du cou ou du dos, ce qui peut causer une paralysie ou méme la mort. Ces accidents peuvent se produire lorsqu'un sauteur fait une erreur en essayant de réaliser un sauts périlleux avant ou arrière. Ne faites pas de sauts périlleux sur ce trampoline.
- Plusieurs sauteurs: La présence de plusieurs sauteurs sur le trampoline accroit les risques qu'une personne se blesse en perdant le contróle de son saut. Les sauteurs peuvent se frapper, tomber du trampoline, atterrir sur ou au travers des ressorts, ou atterrir incorrectement sur le tapis. Le sauteur le plus léger risque le plus d'étre blessé.
- Assemblage et démontage: Le tapis du trampoline se trouve á une bonne hauteur du sol. Les sauteures risquent de se blesser s'ils sautent directement du trampoline sur le sol ou une autre surface. I1 est également dangereux de sauter sur le trampoline á partir d'un toit, d'une terrasse ou d'une autre structure. Les petits enfants ont parfois besoin d'aide pour monter et descendre du trampoline. Faites très attention au moment de grimper ou descendre du trampoline. Ne marchez pas sur les ressorts ni sur les coussins de l'armature. Ne saisissez pas le coussin de l'armature pour vous hisser sur le trampoline.
- Chocs contre l'armature ou les ressorts: Des blessures peuvent survenir si vous frappez l'armature ou si vous tombez au travers des ressorts alors que vous sautez ou montez/descendez du trampoline. Lorsque vous sautez,demeurez au centre du tapis du trampoline. Assurez-vous que le coussin de l'armature est toujours á sa place. Le coussin de l'armature n'est pas congu pour supporter le poids d'un sauteur. Évitez de marcher ou sauter sur le coussin.
- Perte de contróle: Les sauterus qui perdent le contróle de leur saut peuvent atterrir incorrectement sur le tapis, de méme qu'ils peuvent atterrir sur l'armature et les ressorts ou tomber du trampoline. Un saut contrólé se fait en atterrissant au point de décollage. Avant d'apprendre une manoeuvre plus difficile, le saut de base doit étre exécuté plusieurs fois avec un contróle parfait. Si vous tentez une manoeuvre dépassant votre niveau d'habileté, vous augmentez les. risques de perte de contróle. Pour regagner le contróle de vos mouvements et arréter de sauter, pliez fortement vos genoux lorsque vous atterrissez.
- Alcool ou drogue: Les sauterus qui ont consommé de l'alcool ou de la drogue accroissent leurs risques de blessure. Ces substances dimiinuent la vitesse de réaction, le jugement et la coordination physique du sauteur.
- Objets étrangers: Les riques de blessure augmentent si le trampoline est utilisé alors quads personnes, des animaux de compagnie ou des objets se trouvent sous l'appareil. Les risques de blessure augmentent également si le sauteure tient un objet, particulièrement un objet coupant ou cassant. Des blessures peuvent aussi survenir si le trampoline est placé trop près de fils électriques aériens, de branches d'arbre ou de toute autre obstruction.

- Mauvais entretien du trampoline: Les sauteurs peuvent se blesser si Le trampoline est utilisé alors qu"il est en mauvais état. Par exemple, si le tapis est déchiré, si l'armature est déformée, si un ressort est cassé ou si un coussin est manquant, ces pièces doivent étre remplacées avant de laisser quiconque monter sur le trampoline .Inspectez le trampoline avant chaque utilisation.
- Conditions météorologiques:Un tapis de trampoline mouillé est trop glissant pour en permettre l'utilisation. Les vents puissants ou en rafaie peuvent également occasionner des pertes de contróle. Pour réduire les risques de blessure, utilisez le trampoline uniquement sous des conditions météorologiques qppropriées.
- Restriction de l'acces:Entre les utilisations, pur éviter que de petits enfants montent sur le trampoline sans surveillance, l'échelie d'accès doit toujours étre enievée et rangée dans un endroit sur .

MÉTHODES DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

RÓLE DES SAUTEURS POUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS:

La formation des utilisateurs est un critère essenties de sécurité . Les utilisateurs doivent d'abord apprendre á faire de petits sauts contrólés, puis apprendre les atterrissages et les combinaisons de base avant de passer aux manoeuvres intermédiaries . Les sauteurs doivent comprendre pourquoi ils doivent avoir un contróle parfait avant de songer á d'autres manoeuvres. La premiére leÇon consiste á comprendre la bonne progression des difficultés de saut sur un trampoline. Relisez le manuel d'utilisation pour apprendre les techniques de base du saut á trampoline. Suivez les regles sur l'affiche présentamt les régles sur l'affiche presentamt les consignes de sécurité. Pour de plus amples informations ou pour consulterd'autres documents documents d'apprentissage, adressez-vous á un instructeur de trampoline qualifé.

RÓLE DES SURVEILLANTS POUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS:

Les surveillants des utilisateurs du trampoline ont la responsabilié de fournir une supervision intelligente et des conseils éclairés. lis doivent connaitre, transmettre et faire appliquer toutes les régles et tous les avertissements figurant dans ce manuel pour minimiser les risques d'accident et de blessure. Si aucune surveillance adéquate n'est disponible, ilpourrait étre preferable de demonter le trampoline, de le ranger dans un endroit sur ou d'déviter autrement toute utilization ono autorisée de l'appareil. Vous pouvez également recouvrir le trampoline d'une báche épaisse, laquelle sera éventuellement fixée avec des chaines et un cadenas. Le surveillant a la responsabilité de s'aaurer que l'affiche de consignes de sécurité est instalée sur le trampoline et que les sauteurs en connaissent la teneur.

CONSIGNES DE SÉCURITE SUR LE TRAMPOLINE

	AVERTISSEMENT		
	Ne jamais attirer sur le cou ou La tete Ce type d'atterissage peut Provoquer une paralysie ou la mort,meme si vous atterisez au milieu du tapis du trampoline. Pour reduire les risques d'atterrissage sur la tete ou le cou,ne fait jamais de salto (saut périlleu)		Une seule personne à la fois sur le trampoline. L'utilisation n'est pas recommandée aux enfants de moins de 6 ans. La presence de plusieurs sauteurs accroit les risques de perte de controle, de conllision et de chute à l'exterieur du trampoline Cette imprudence peut entrainer des blessures graves à la tete, au cou, au dos et aux jambes

A L'INTENTION DU RESPONSIBLE

- *Faites appliquer toutes les consignes de sécurité et familiarisez-vous avec les instructions figurant dans le manuel d'utilisation.Vous serez ainsi en mesure d'aider les nouveaux sauteurs a apprendre les sauts de base et tous les autres sauteurs respecter les régles de sécurité.*
- *Tous les utilisateurs du trampoline doivent avoir quelqu'un pour les surveiller, quel que soit leur niveau d'habiletá ou leur áge*
- *L'usage de ce trampoline n'est pas recommandé aux enfants de moins de 6 ans.*
- *Le trampoline ne doit étre utilisé.que si le tapis est proper et sec. Un tapis usé ou endommagé doit etre remplacé immédiatement.*
- *Tous les objets pouvant géner les sauteurs doivent étre maintenus á distance*
- *Protégez le trampoline contre les utilizations non autouisees et sans surveillance.*

A L'INTENTION DES SAUTEURS

- *N'utilisez jamais le trampoline après avoir consommé de l'alcool ou de la drogue*
- *Avant d'essayer des sauts de difficulté intermediaire,apprenez bien les sauts de base et les positions du corps. Pour apprendre les sauts de base, consuitez le manuel d'utilisation.*
- *Vous pouvez arréter de sauter en pliant vos genoux dès que vos pieds entrent en contact avec le tapis.*
- *Évitez de sauter trop haut ou trop loin. Contrólez toujours vos sauts. Un saut est controle lorsque l'atterrissage se fait au meme endroit que le décollage.*
- *Gardez votre regard sur le tapis du trampoline. Si vous ne le faites pas, vous risquez de perdre l'équilibre et le contróle de vos sauts.*
- *Sautez á tour de róle et demandez toujours á quelqu'un de vous surveiller.*
- *Utilisez vos mains lorsque vous montez et descendez du trampoline. Ne sautez jamais pour monter ou descendre du trampoline. n'utilisez jamais le trampoline pour faire rebondir d'autres objets.*
- *Pour avoir des informations ou conseils techniques supplementaires, demandez l'aide d'un instructeur de trampoline qualifié.*

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen,daß sie ein HI-FLYER ausgewählt haben.

Das HI-FLYER ist so ausgelegt und hergestelit, daß Sie
Und Ihre Familie viele Jahre daran spaß haben und fit bleiben.

Lesen sie dieses Handbuch zu lhrem eigenen Nutzen und lhrer eigenen Sicherheit sorgfäitig durch, bevor sie das Trampolin verwenden.

Warnung

	Nicht auf dem kopf oder Nacken landen. Es besteht die Gefahr von Lähmung u mit Todesgefolge, Selbst wenn in der Trampolinmitte gelandet wird. Keine saltos(überschläge) Versuchen, um die Gefahr einer Kopf- oder nackenlandung zu vermeiden.		Es darf nur jeweils eine Person das Trampolin verwenden. Kinder unter 6 Jahren dürfen das Trampolin nicht verwenden. Springen mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, steigt die Gefahr eines Kontrollverlusts, eines Zusammemstoßes und eines Herunterfallens. Das kann zu Schädel-, Hals-, Rücken- oder Beinbruch führen.

1. *Mißbrauch und Zweckentfremdung des Trampolins ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen.*
2. *Trampoline sind Rücksprunggeräte, die den Springer in ungewohnte Höhen schleudern sowie in eine Vielzahl von körperbewegungen. Ein Springen vom Trampolin, Auftreffen auf den Rahmen oder Federn oder eine falsche Landung auf der Trampolinmatte kann zu Verletzungen führen.*
3. *Alle Anweisungen sorgfältig lesen, bevor das Trampolin verwender wird, oder jemand die Verwendung des Trampolins erlaubt wird.*
4. *Das Trampolin vor jedem Gebrauch überprüfen und alle verschiissenen, beschädigten oder fehlenden Teile ersetzen.*
5. *Alle Käufer und Personen, die das Trampolin verwenden, müssen sich mit den Empfehlungen des Hersteliers für den richtingen Zusammenbau, den richtingen Gebrauch und die richtige Pflege des Trampolins vertrant machen. Jeder Benutzer des Trampolins mu β sich auch seiner oder ihrer Grenzen hinsichtlich der Ausführung der Trampolinfertigkeiten bewußt sein. In diesem Handbuch sind die Anleitung für den Zusammenbau, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen, empfohlene Obungstechniken und-fortschritte sowie Empfehlungen für die Pflege und Wartung des Trampolins enthalten, um die sicherheit und die Freude an der Verwendung des Trampolins gewährleisten.*
6. *Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, daß alle Benutzer des Trampolins ausreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen informiert sind.*

SICHERHEITSINFORMATIONEN ZUM TRAMPOLIN

NOTWENDIGKEIT DER SICHERHEIT DES TRAMPOLINS

Im Gebrauch des Trampolins können wie in allen aktiven Freizeitsportarten die Teilnehmer verietzt warden. Es gibt
Möglichkeiten, diese Verietzungsgefahr zu mindern. In diesem Kapitel (Forts. auf der nä. Seite) warden die Grundunfallursachen hervorgehoben und die Verantwortung der Aufsichtspersonen und der Springer zur Unfallvermeidung beschrieben.

UNFALLKATEGORIEN

- *Saltos(Überschläge): Eine Landung auf dem Kopf oder Nacken, selbst wenn sie in der Mitte der Trampolinmatte geschieht, erhöht das Risiko eines Hals- oder Rückenbruchs, was zu einer Lähmung u. U. mit Todesfolge führen kann Dies kann vorkommen, wenn der Springer einen Fehler beim Vorwärts- oder Rückwärtssaltc macht. Keine Saltos auf diesem Gartentrampolin durchführen,*
- *Die Wahrscheinlichkeit einer Verietzung erhöht sich, wenn mehr als eine Person auf dem Trampolin springen und die Kontrolle über ihren Sprung versieren. Springer können miteinander zusammenstoßen, vom Trampolin herunterfallen, auf oder durch die Sprungfedern fallen oder falsch auf der Sprungmatte landen. Der Springer mit dem geringsten Gewicht ist derjenige, der am wahrscheinlichsten verletzt wird.*
- *Auf- und Absteigen: Die Trampolinmatte befindet sich über einen Meter über dem Boden. Ein Absprigen vom Trampolin auf den Boden oder eine andere Fläche kann zu einer Verletzung führen. Ein Springen auf das Trampolin von einem Hausdach, einer Terrasse oder anderen erhöhten Objekten stellt ein Verletzungsrisiko dar. Kleine Kinder brauchen Hilfestellung beim Auf-und Absteigen vom Trampolin. Vorsichtig auf das und vom Trampolin steigen. Nicht auf die Federn oder die Rahmenauflage treten. Die Rahmenauflage nicht zum hochziehen auf das Trampolin verwenden.*
- *Auftreffen auf dem Rahmen oder der Federn: Ein Auftreffen auf dem Rahmen oder ein Fall durch die Sprungfedern beim Springen oder Auf-und Absteigen vom Trampolin kann zu einer Verletzung führen. Beim Springen in der-Mitte der Trampolinmatte bleiben. Sicherstellen, daß die Rahmenauflage an ihrem Platz Bleibt und den Rahmen abdeckt. Die Rahmenauflage ist nicht geeignet und gedacht, das Gewicht des Springers zu stützen. Nicht direkt auf eine Rahmenauflage treten oder springen.*

- *Verlust der Kontrolle: Springer, die die Kontrolle über ihren Sprung verlieren, können falsch auf der Sprungmatte landen, auf dem Rahmen oder den Federn landen oder vom Trampolin herunterfallen. Ein kontroliierter Sprung ist der, bei dem auf der gleichen Steile gelandet wird, von der aus abgesprungen wrude.Bevor ein schwierigeres Sprungmanöver geübt wird,muß das vorhergehende einwandfrei und mit gleichbleibender Sprungkontrolle ausgeführt werden können. Wird ein Sprungmanöver,das die derzeitigen Sprungfähigkeiten übersteigt, versucht, steigt die Gefahr eines Kontrollverlust. Um die Kontrolle über den spring wiederzuerlangen und den Sprung zu beenden, die Knie bei der Landung stark beugen.*
- *Unter Einfluß von Drogen oder Alkoho: Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung steigt, wenn der Springer Alkohol oder Drogen eingenommen hat. Diese Substanzen schwächen die Reaktionszeit, das Urteilsvermögen und die Motorik des Betroffenen.*
- *Zusammenstoß mit Objekten: Sind andere Personen, Tiere oder Gegenstände unter dem Trampolin, während darauf gesprungen wird, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Das Springen auf dem Trampolin,während ein Gegenstand, vor allem ein scharfer oder zerbrechlicher Gegenstand, gehalten oder getragen wird, erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Befindet sich das Trampolin zu nahe unter überirdisch gespannten Stromleitungen,Baumästen oder anderen Hindernissen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung.*
- *Schlechte Wartung des Trampolins: Springer Können sich verletzen, wenn das benutzte Trampolin in schlechtem Zustand ist. Eine gerissene Sprungmatte, ein verbogener Rahmen, gebrochene Federn oder eine fehlende Rahmenauflage müssen ersetzt warden,bevor irgendjemand auf dem Trampolin springen darf. Das Trampolin vor jedem Gebrauch überprüfen.*
- *Wetterbedingungen: Eine nasse Sprungmatte ist für ein sicheres Springen zu rutschig. Böige order starke Winde Können beim Springer zu einem Verlust der Sprungkontrolle führen. Um die Wahrscheinlichkeit einermVerletzung zu senken, das Trampolin nur unter geeigneten Wetterbedingungen verwenden.*
- *Eingeschränkter Zugang: Urn den Zugang zum Trampolin durch unbeaufsichtigte kleine Kinder zu verhindern, muß die Aufstiegsleiter immer entfernt und an einem sicheren Ort aufbewahrt warden, wenn das Tramplin nicht in Gebrauch ist.*

METHODEN ZUR UNFALLVORSORGE

DIE ROLLE DES SPRINGERS ZUR VERMEIDUNG EINES UNFALLS

Eine Unterweisung des Trampolinbenutzers ist ein Muß für die Sicherheit. Trampolinbenutzer müssen zuerst einen niedrigen kontrollierten Sprung lernen sowie die grundlegenden Landungsstellung und kombinationen, bevor zu fortgeschrittenen Sprungübungen übergehen. . Springer müssen wissen, warum sie ihren Sprung beherrschen müssen. bevor sie andere Bewegungen üben dürfen. Die erste Lektion ist das Verständnis für die richtige Reihenfolge in der Entwicklung der Sprungfertigkeiten auf einem Trampolin. Siehe das Benutzerhandbuch. Um die Grumdtechniken für die Verwendung des Trampolins zu lernen. Die Regeln auf dem Schild, das die Sicherheitsanweisungen für das Trampolin aufführt, befolgen.. Für weitere Informationen oder Übungsmaterialien, wenden sie sich bitte an einen geschulten Trampolinlehrer.

DIE ROLLE DER AUFSICHTSPERSON ZUR VERMEIDUNG EINES UNFALLS

Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson der Trampolinbenutzer, eine vernünftige und erfahrende Aufsicht zu gewährleisten. Sie muß die Regeln und Warnungen, die in diesem Handbuch aufgestellt warden, kennen und durchsetzen, urn die Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen zu senken und die Trampolinbenutzer darüber in Kenntnis setzen zu können.In Zeiten, in denen eine Aufsicht nicht möglich oder unzureichend ist, kann eine Demontage des Trampolins und sichere Lagerung andernorts oder eine andersartige Sicherung gegen unbefugte Verwendung erforderlich sein. Eine andere möglichkeit bietet die Abdeckung des Trampolins mit einer schweren Plane, die mit Vorhängeschlössern und Ketten gesichert warden kann. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, sicherzustellen, daß das Schild mit den Sicherheitsanweisungen für das Trampolin am Trampolin angebracht ist und die Springer über den lnhalt dieser Anweisungen informiert sind.

SICHERHEITSANLEITUNGEN ZUM TRAMPOLIN

	WARNUNG		
	Nicht auf dem Kopf oder Nacken landen. Es besteht die gefahr von Lahmung u mit Todesgefolge,selbst wenn in der Tranpolinmitte gelandet wird, Keine saltos (uberschlage) Versuchen, um die Gefahr einer Kopf-oder Nackenlandung zu vermeiden.		Es darf nur jeweils person das Trampolin verwenden. Kinder unter 6 Jahren durfen das Trampolin nicht verwenden Springen mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, steigt die Gefahr eines Kontrollverlusts, eines ZusammemstoBes und eines Herunterfallens. Das kann zu Schadel-,Rucken-oder Beinbruch fuhren.

FÜR DIE AUFSICHTSPERSON

- *Setzen Sie alle Sicherheitsregein durch und machen Sie sich vertraut mit den lnformationen in Benutzerhandbuch, damit Sie Trampolinanfängern beim Erlernen der Grundsprünge behilflich sein und allen Trampolinbenutzer bei der Einhaltung der Sicherheit helfen können,Alle*
- *Trampolinbenutzer brauchen eine Aufsichtsperson, unabhängig vom Alter und der Fähigkeiten des Springers*
- *Kinder un ter 6 Jahren dürfen das Trampolin nicht verwenden.*
- *Das Trampolin nur verwenden,wenn die Sprungmatte saubdr und trocken ist. Eine verschlissene oder beschädigte Sprungmatte muçß sofort ersetzt warden.*
- *Objekte, die den Springer behindern, aus dem Weg räumen,*
- *Das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.*

FÜR DEN SPRINGER

- *Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Einfluß von Alkohol oder Drogen (auch Medikamente).*
- *Lernen sie die grundlegenden Sprung-und Körperstellungen sorgfältig, bevor Sie schwierige Sprunge wagen. Siehe das Benutzerhandbuch zum Erlernen der Grundsprünge*
- *Bringen Sie lhren Rücksprung durch Beugen der Knie zum Stillstand, sobald lhre Füße mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.*
- *Vermeiden Sie es, zu hoch und zu lange zu springen. Beherrschen Sie lhren Sprung immer. Ein beherrschter Sprung ist der, be idem Absprung und Landung an der gleichen Steile stattfinden.*
- *Blichen Sie auf die Sprungmatte. Ansonsten kann es zu einem Verlust des Gleichgewichts oder der Kontrolle kommen.*
- *Wechseln Sie sich beim Springen ab und passen Sie auf den jeweils Springenden auf.*
- *Klettern Sie auf und vom Trampolin. Springen Sie nicht auf oder vom Trampolin. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.*
- *Für weitere Informationen oder Übugsunterlagen wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.*

GEBRUIK EN INSTRUKTIES

- We raden aan om de eerste fase van het leerproces te beperken tot het bespreken en demonstreren van de fundamentele lichaamstechnieken en het oefenen van de acht basissprongen ,alleen en in combinatie .
- In deze fundamentele fase leert de beginner niet alleen de basistechnieken , maar krijgt hij ook de gelegenheid om ze te perfectioneren tot hij intinctmtig zijn evenwicht herstelt, zijn val controleert en moeiteloos en gecoördineerd op de springmat kan werken.
- Bij trmpolinespringen is het essentieel dat zowel instructeur als leerling voortdurend in gedachten houden dat je op dezelfde plaats moet neerkomen als waar je opgestegen bent .Deze techniek wordt ook “spotting“ of “plaatsen“ genoemd (a spot =een plaats).Bij trampoline beheerst men een oefening alleen wanneer men ze kan uitvoeren met een perfecte “plaatsing“ . De leerling mag dan ook niet beginnen aan een hogere oefening voor hij alle vorige oefeningen kan“plaatsen“. De instructeur moet voortdurend de nadruk leggen op de “spotting“ en de leerling moet deze techniek blijven bijschaven.
- Laat elke leerling ongeveer 30 seconden op de trampoline oefenen.Langere beurten verzwakken de interesse van de andere leerlingen en verhogen het risico op verwondingen ten gevolge van oververmoeidheid .
- De kledij bestaat uit een T-shirt en korte broek met reglementaire turnschoenen of dikke sokken. Tennis-of andere schoenen zijn slecht voor de trampolinemat.Door verkeerd neer te komen op de mat kan men een soort verbranding oplopen .Het is daarom beter om beschermende kledij te dragen zolang men het landen nog niet volledig beheerst .
- Voor het betreden en verlaten van de trampoline moeten vanaf het eerste moment strikte regels in acht genomen worden.De leerling plaatst eerst zijn handen op de beschermingsrand, steunt dan met zijn ene voet op de rand en wipt dan over de veren tot op de mat .Zowel bij beklimmen als afdalen houdt men de handen op de beschermingsrand. Bij het verlaten van de trampoline stapt de leerling rustig naar de rand van de mat . Hij buigt woorover en plaatst één hand op het kader en stapt dan voorzichtig van de mat op de grond .
- Het afbreken of onder controle houden van de sprong moet bij de eerste gelegenheid als een veiligheidsmaatregel aangeleerd worden.De leerling moet zijn sprong afbreken zodra hij uit evenwicht begint te raken of de controle over zijn sprong verliest .Dit doet hij door zijn knieen op het ogenblik van de landing te buigen . Daardoor wordt de kracht van de opwaartse beweging van de mat geabsorbeerd en wordt de sprong prompt afgebroken.
- Tijdens het onderricht of de oefeninge blijven de andere leerlingen op de vier hoeken op wacht staan en houden zich klaar om in te grijpen wanneer de trampolinespringer de controle over zijn sprong verliest en op de veren of de beschermingsrand dreigt neer te komen.
- Wanneer een volgende leerling aan de beurt komt ,schuiven de anderen een plaats op.
- Roekeloos springen moet ontmoedigd worden. Beginners mogen geen hoge sprongen uitvoeren . Alle sprongen worden op lage hoogte ingeoefend. De nadruk ligt op controle en niet op hoogte. Leerlingen mogen niet zoneder toezicht oefenen.

OVERVIEW OF TRAMPOLINE USE

- *The first periods of trampoline use should focus on learning fundamental body positions and practicing the eight basic bounces that are described in this manual.*
- *During this leaning period , jumpers should practice these basic techniques and perfect them .Braking ,or checking the bounce should be taught first and stressed as a safety measure . Jumpersshould brake their jump whenever they start to lose balance or control .This is done by simply flexing the knees sharply upon landing and absorbing the upward thrust of the mat (bed).This enables the jumper to stop suddenly and avoid losing control.*
- *In trampoline use, the take-off point and landing point of a good , controlled jump is on the same spot .An exercise is considered learned only when a jumper is able to perform it consistently. Jumpers should never proceed to any advanced step until they can perform all previous techniques consistently.*
- *Allow each jumper a brief tum on the trampoline. Extended bouncing exposes an over tired user to an increased risk of injury. Longer tums tend to lessen the interest of others waiting to jump.*
- *Wearing apparel should consist of T-shirt, shorts and regulation gymnastic shoes, heavy socks, or jumpers may be barefoot. Beginning jumpers may wish to wear loose fitting protective clothing such as a long sleeve shirt and pants until correct landings are mastered. This will reduce the chance of mat (bed) bums from improper landings on elbows and knees. No hard sole shoes should be worn as they cause excessive wear on the trampoline mat (bed).*
- *Mounting and dismounting properly should be a strict rule from the very beginning. Users climb onto the trampoline by placing their hands on the frame and stepping or rolling up onto the frame, across the springs , and onto the mat (bed).Do not step directly on the frame pad or the grasp the frame pad when mounting or dismounting the trampoline .Users should always place their hands on the frame while mounting or dismounting. To dismount jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over and place one hand on the frame, then step from the mat to the ground .If you have installed the optional ladder, then its rungs can be used to mount or dismount .Always face the ladder and always place your hands on the frame .Make sure your foot has secure contact with the ladder rung when using it.*
- *Reckless bouncing should not be permitted. All skills should be learned at moderate heights. Control rather than height should be emphasized. Jumpers should be forbidden to practice alone and unsupervised.*

D'UTILISATION DU TRAMPOLINE

- Les premièriodes d'utilisation du trampoline doivent toujours prévoir l'étude des positions de base du corps et l'exécution des huit sauts de base décrits sans ce manuel.
- Durant cette période d'apprentissage, les sauteurs doivent pratiquer ces techniques de base et les perfectionner .Le freinage , ou l'interruption des sauts, doit étre enseigné en premier á titre de mesure de sécurité importante .Les sauteurs doivent arréter leurs sauts dès qu'ils commencent á perdre l'équilibre ou Le contróle de leurs mouvements. Cette manoeuvre s'exécute simplement en pliant fortement les genoux dès que les pieds touchent Le tpis, de façon á absorber la poussée de rebond du tapis . Le sauteur peut ainsi s'arréter rapidement et éviter de perdre le contróle.
- Sur un trampoline , le décollage et l'atterrissage d'un bon saut bien contrólé doivent se faire au meme endroit. Un exercice est considéré comme étant appris uniquement lorsque le sauteur peut l'exécuter régulièrement les techniques apprises précédemment.
- Ne laissez pas une personne sauter trop longtemps á la fois .Les seances de saut trop longues fatiquent l'utilisateur et accroissent les risques de blessure. En outre, les séances trop longues ont tendance á réduire l'intérét des autres personnes qui attendent leur tour.
- Les vétements d'exercice suggérés comprennent un T-shirt, des shorts et des souliers de gymnastique réglementaires ou des chaussettes épaisses. Les utilisateurs peuvent également sauter pieds nus. Les sauteurs debutants preéféreront peut-étre des vétements protecteurs amples, comme un pantaloon et une chemise á manches lonques, jusqu'á ce qu'ils maitrisent bien leurs atterrissages. Ces vétements réduiront les risques d'irritation lors de mauvais atterrissage sur les coudes ou les genoux. Aucune semelle dure ne devrait étre premise car elles peuvent user prématurément le tapis du trampoline.
- Dès le début, les sauteurs devraient étre astreints á monter et descendre correctement du trampoline. Les utilisateurs doivent monter sur le trampoline en plagant leurs mains sur l'armature, puis en sautant ou se laissant rouler sur l'armature, au-delá des ressorts, sur le tapis. Ne sautez pas directement sur le coussin de l'armature et ne saisissez pas ce coussin lorsque vous montez ou descendez du trampoline, Les utilisateurs devraient toujours placer leurs mains sur l'armature lorsqu'ils montent ou descendent du trampoline. Pour descendre, les utilisateurs doivent toujours marcher vers le bord du tapis, se pencher et placer une main sur l'armature, puis sauter sur le sol. Si vous avez installé l'échelle offerte en option, ses échelons peuvent étre utilisés pour monter et descendre. Faites toujours face á l'échelle et placez vos mains sur l'armature. Lorsque vous utilisez l'échelle, assurez-vous que le pied établit un contact solide avec les échelons.
- Les sauts imprudents devraient étre interdits. Tous les nouveaux mouvements doivent étre appris á une hauteur modérée. I1 faut mettre l'accent sur le contróle plutót que sur la hauteur. Les sauteurs ne devraient pas avoir la permission de sauter seuis, sans surveillance.

NUTZUNG DES TRAMPOLINS

- Beim erstmaligen Gebrauch des Trampolins muß sich auf das Erlernen der grundlegenden Körperstellungen sowie auf das Üben der acht Grundsprünge konzentriert werden, die in diesem Handbuch beschrieben werden.
- In dieser Lernphase müssen die Springer diese Grundtechniken üben und perfektionieren. Das Abbremsen oder Oberprüfen des Sprungs muß als erstes unterrichtet und als Sicherheitsmaßnahme hervorgehoben werden. Springer müssen ihren Sprung abbremsen, sobald sie anfangen, das Gleichgewicht oder die Kontrolle überd den Sprung zu versieren. Das geschieht, indem abbremsen,die Knie stark gebeugt werden sobald der Springer landet,wodurch die Aufwärtskraft der Sprungmatte absorbiert wird.Dadurch kann der Springer den Sprung sofort anhalten und vermeidet so einen Kontrollverlust.
- Ein guter, kontrollierter (beherrschter) Sprung auf dem Trampolin landet immer auf seinem Absprungort. Eine Übung ist nur dann erlernt, wenn der Springer sie regelmäßig durchführen kann.
- Die Springer jeweils abwechseind für kuze Zeit springen lassen. Ein zu langes Springen setzt den Springer einer erhöhten. Verietzungsgefahr aus. Längere Wartezeiten verringern das Interesse der anderen, die auf ihren Sprung warten müssem.
- Die Kleidung muß aus einem T-Shirt, kuzen Hosen und Gymnastikschuhen, dichen Strümpfen bestehen oder barfuß springen. Anfänger können auch locker sitzende Schutzkleidung wie Langarmhemden und Trainingshosen tragen, bis sie die Landung richtig beherrschen. Dadurch werden Hautabschürfung durch falsche Landung auf den Ellenbogen und Knien verhindert. Es dürfen keine festen Schuhe getragen werden, da sie zu einer zu starken Abnutzung des Trampolins führen.
- Richtiges Auf-und Absteigen mug von Anfang an eine feste Regel sein. Springer klettern auf das Trampolin, indem sie ihre Hände auf den Rahmen legen und auf den Rahmen steigen oder rollen und zwar über die Federn hinweg und auf die Sprungmatte. Beim Auf- und Absteigen vom Trampolin nicht direkt auf die Rahmenauflage steigen oder die Rahmenauflage ergreifen. Benutzer müssen immer ihre Hände auf dem Rahmen haben, wenn sie auf- oder absteigen. Zum Absteigen gehen die Springer zur Augenseite der Sprungmatte, beugen sich vor Lind legen eine Hand auf den Rahmen, da nn steigen sie von der Matte zum Boden. Haben Sie eine Leiter (Option) aufgestelit, können ihre Sprossen zum Auf- und Absteigen verwender werden. Immer mit Blich auf die Leiter und den Händen an den Holmen auf-oder absteigen. Sicherstellen, dag der Fug sicheren Kontakt mit der Leitersprosse hat, wenn sie verwender wird.
- Tollkühnes(übermütiges) Springen ist nicht erlaubt. Alle Fertigkeiten sind bei mittieren Höhen zu eriernen. Die Beherrschung des Sprungs und nicht die Höhe sind hervorzuheben. Springer dürfen nicht alleine und unbeaufsichtigt üben.

MODEL LESSEN

Deze lessen zijn voorbeelden voor het trampoline-onderricht. Ze moeten voorafgegaan worden door theoretische lessen over en demonstraties van de lichaamsmechanica door de instructeur.

Les nr. 1

1. Betreden en verlaten van trampoline.
   Demonstratie en oefenen van de juiste techniek.
2. Basissprong
   Demonstratie en oefenen met nadruk op het 'spotten' of 'plaatsen'.
3. Afbreken van een sprong.
   Demonstratie en oefenen van sprongen afbreken op commando.
4. Handen en knieën.
   Demonstratie en oefenen met nadruk op vier punts landing en uitlijnen.

Les nr. 2

1. Herhalen en oefenen van vorige les
2. Kniesprong
3. Halve draai naar rechts, naar links, naar voeten, naar knieën.
4. Zitsprong
5. Van opstaande houding achteruit op zitvlak vallen en dit blijven herhalen als een schommelstoel.
6. Met halve draai naar opstaande houding.
7. Zitsprong, naar kniezit, op handen en knieën blijven herhalen.

Les nr. 3

1. Herhaling en oefenen van vorige les.
2. Voorover vallen
3. Om tijd te sparen en schroeiwonden te voorkomen, kunnen alle leerlingen de houding aannemen op de grond terwijl de instructeur controleert op fouten.
4. Op de mat: vanuit hand-en kniepositie het lichaam strekken en voorover vallen en terugveren naar opstaande houding.
5. Praktijkroutine
6. Vanuit hand-en kniehouding voorover vallen, op de voeten, op het zitvlak en met halve draai terug rechtop.

Les nr. 4

1. Herhaling en oefenen van vorige les.
2. Achterover vallen
   Tonen en benadrukken van de voorwaartse beweging van de heupen wanneer één been vooruit wordt gezet vanuit staande positie (geen springpositie). De kin wordt tijdens de val tegen de borst gedrukt en de ogen blijven vooruit gericht op de beschermingsrand. Hierbij is het 'spotten' hoogst belangrijk.
   Demonstreer de achterwaartse val met een geringe veerkracht en oefen op beide technieken.

Les nr. 5

1. Herhaling en oefenen van vorige les en aanmoedigen van de originele routines die erop gebaseerd zijn
2. Halve platendraaier
   Start vanuit de voorwaartse-valpositie en duw naar links of rechts met de handen. Draai hoofd en schouders in de zelfde richting. Hou de rug evenwijdig met de mat en richt het hoofd omhoog.
   Na een halve draai vallen naar voorwaartse-valpositie.

Les nr. 6

1. Heupdraai
   Voorgestelde evolutie:
   springen naar zit, op voeten, halve draai sprong, herhaal
   springen naar zit, halve draai sprong naar opstaande houding, herhaal
   springen naar zit, halve draai sprong naar zithouding.
2. Halve platendraaier

Les nr. 7

De leerling moet nu aangemoedigd worden om routines te ontwerpen en te organiseren om de vorm te verbeteren.
De instructeur kan de leerlingen beoordelen en ze op basis van die beoordeling voor verdere lessen in groepen onderbrengen.
Om de belangstelling in competitiespringen wat aan te wakkeren, kan men het Paardenspel spleen. Dat wordt op de volgende manier gespeeld:
De leerlingen tellen af en nummer een voert een beweging uit. Dan herhaalt nummer 2 de oefening en voegt er nog een nieuwe aan toe. Nummer drie herhaalt oefening een en twee en voegt er een derde aan toe. De eerste die een fout maakt, krijgt de letter 'P' en begint opnieuw. De volgende die mist krijgt een 'A', enzovoort. De eerste die de letters 'paard' verzamelt heeft moet het spel verlaten. De laatst overblijvende wint. Deze lessen worden best gegeven door een bevoegd instructeur.

INSTRUCTION PROGRAM – MODEL LESSONS

The following lessons are suggested as examples of instruction procedure. They should follow a complete discussion and demonstration of body mechanics between the supervisor and the students(s).

Lesson no 1

1. *Mounting and dismounting. Demonstration and practice of proper techniques.*
2. *Fundamental bouncing.*
   Demonstration and practice.
3. *Braking (checking bounce).*
   Demonstration and practice, braking on command.
4. *Hands and knees.*
   Demonstration and practice, stressing four-point landing and alignment.

Lesson no 2

1. *Review and practice of techniques.*
2. *Knee bounce-Half twist to right, to left, to feet, to knees.*
3. *Seat-drop. Repeat in swing. Half twist to feet. Seat-drop, knees, hands and knees. Repeat.*

Lesson no 3

1. *Review and practice of skills previously learned.*
2. *Front -drop.*
   To save time and avoid mat burns, all members of the class should be requested to assume the frontdrop position on the floor while the instructor checks for faults. Suggested progression. From hands and knees bounce, the body is extended for the landing in front drop position, and the rebound is made to feet.
3. *Practice routine; hands and knees, front-drop, feet, seat-drop, half twist to feet.*

Lesson no 4

1. *Review and practice of learned skills.*
2. *Back-drop.*
   Demonstration, accenting the forward thrust of the hips by arching body as one leg is brought forward from standing (not bouncing) position, and the drop to back is made with chin held forward to chest, eyes forward on trampoline frame. Spotting this skill is most important. Demonstration of back-drop with low bounce and practice on both techniques.

Lesson no 5

1. *Review of all skills learned, encouraging original routines based upon them.*
2. *Half-turntable.*
   Start from front drop position and push left or right with hands.
   Turn head and shoulders in same direction. Keep back parallel to mat and head up. After completing 112 turn land in front drop position.

Lesson no 6

1. *Swivel-hips.*
   Suggested progression:
   Seat-drop, feet, half twist; repeat. Seat-drop, half twist to feet-repeat. Seat drop, half-twist to seat drop.
2. *Half tumtable.*

Lesson no 7

The student should now be encouraged to design and organize routines with emphasis on good form. The instructor may judge or grade the students and arrange groupings for further instruction accordingly.

To stimulate interest in competition, the game of "Trampoline Horse" may be introduced. It is played in the following manner: The students number off and No. 1 performs a stunt. No. 2 mounts the trampoline and performs the same stunt and adds another one. No. 3 mounts and does stunts 1 and 2 and adds another one himself. Thus, it becomes a continually lengthening series of stunts in routine. The first person who misses a stunt in the series assumes the letter "H," and starts the series over again with the first stunt. If a person misses again, he accumulates "O" and the first one to accumulate H-O-R-S-E is eliminated from the game. The last remaining contestant is the winner.

Lesson planning from this point should be facilitated by contacting a certified trampoline instructor.

D'EXERCICES – MODÈLES DE LEÇON

Les leçons suivantes sont suggérés á titre d′ exemple pour ander á établir un programma d′apprentissage.
Elles devraient suivre un exposé et une démonstration complète des mouvements par Iinstructeur devant les élèves.

Leçon 1

1. Monter et descendre du trampoline. Démonstration et pratique des techniques adéquates.
2. Saut de base. Démonstration et pratique.
3. Freinage (arrét des sauts). Démonstration et pratique, arrét sur commande.
4. Mains et genoux.
   Démonstration et pratique, en insistant sur les atterrissages á quatre points et sur l′alignement.

Leçon 2

1. Révision et pratique des techniques apprises précédemment.
2. Rebondissement sur les genoux. Demi-tour á drolte, á gauche, sur les pieds, sur les genoux.
3. Saut assis. Se laisser tomber en position assise, puis repeater en sautant. Demi-tour sur les pieds.
   Se laisser tomber en position assise, sur les genoux, sur les mains et les genoux; répéter.

Leçon 3

1. Révision et pratique des techniques apprises précédemment.
2. Se laisser tomber á plat ventre.
   Pour gagner du temps et éviter les irritations cutanées, tous les élèves devralent commencer par se laisser tomber á plat ventre .sur le sol pendant que l′instructeur vérifie les erreurs. Progressi′on suggérée: Après un rebond sur les mains et les genoux, il suffit d′allonger les membres pour rebondir sur le ventre. Terminer par un rebond sur les pieds.
3. Routine d″entraînement. mains et genoux, sur Ie ventre, sur les pieds, assis, demi-tour sur les pieds.

Leçon 4

1. Révision et pratique des techniques apprises précédemment.
2. Se laisser tomber sur le dos.
   Démonstration en insistant sur la poussée avant donnée avec les hanches lorsqu'une jambe est avancée de la position droite(sans sauter). Le sauteur se laisse tomber sur le dos avec le menton vers la poitrine et les yeux regardant devant, vers l'armature du trampoline. La maitrise de cet exercice est très importante. Faites une demonstration de saut sur le dos avec un léger rebond et faites pratiquer les deux mouvements.

Leçon 5

1. Révision et pratique des techniques apprises précédemment. Favorisez l'exécution de routines basées sur ces exercices.
2. Demi-tour á plat
   Commencez par la position de saut sur le ventre et ussez á droite ou á gauche avec les mains, Tournez la téte et les épaules dans la meme direction. Gardez le dos parallèle au tapis et la téte relevée. Lorsque vous avez complété un demi-tour, atterrissez sur le ventre.

Leçon 6

1. Pivot avec les hanches. Progression suggérée. Saut assis, sur les pieds, demi-tour;répéater. Saut assis,demi-tour sur les pieds; répéater. Saut assis, demi-tour avec atterrissage assis
2. Demi-tour á plat.

Leçon 7

Les élèves devraient maintenant étre encouragés á concevoir et organiser des routines mettant l'accent sur la bonne exécution des mouvements. L'instructeur peut évaluer ou noter les élèves et former les groupes des leçons suivantes en fonction des résultats observés.
Pour favoriser la competition, vous pouvez leur apprendre le jeu du ‹‹cheval á trampoline››. I1 se joue de la façon suivante: Tous les joueurs reçoivent un numéro. Le joueur no l effectue une figure. Le joueur nr 2 monte ensuite sur Ie trampoline et effectue la méme figure suivie d'une autre. Le joueur nr 3 monte sur le trampoline, effectue les figures 1 et 2 puis en ajoute une autre. La routine s'allonge ainsi sans cesse. La première personne qui rate une figure de la routine retient la letter ‹‹ C ›› et recommence la série avec la première figure. Si le joueur fait une autre erreur, il reticent la letter ‹‹ H ››. Le premier joueur a retenir les letters
C-H-E-V-A-L est éliminé du jeu. Le dernier joueur demeurant dans le'eu est lé gagnant.

A partir de ce niveau, la programmation des leçons sera plus facile si vous contactez un instructeur en trampoline qualifié.

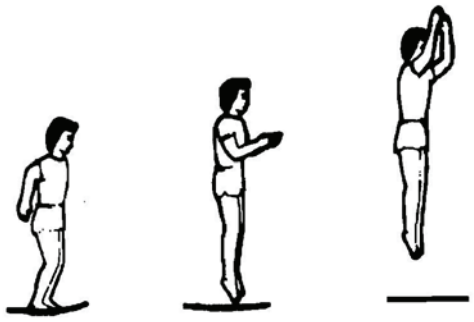
OEFENINGEN
BASIC TRAMPOLINE SKILLS
MOUVEMENTS DE BASE SUR TRAMPOLINE
GRUNDUBUNGEN FUR DAS TRAMPOLINE

BASISSPRONG

1. Sta rechtop met het hoofd recht en de ogen op de mat gericht.
2. Zwaai de armen vooruit en omhoog in een cirkelvormige beweging.
3. Breng de voeten samen en richt de tenen naar onder tijdens de sprong.
4. Hou de voeten bij het landen zo'n 40 cm uit elkaar.

FUNDAMENTAL BOUNCE

1. Start from standing position with head erect and eyes on mat.
2. Swing arms forward and up in a circular motion.
3. Bring feet together and point toes downward while in the air.
4. Keep feet about 15 inches apart when landing on mat.



SAUT DE BASE

1. Commencez par vous tenir droit avec la téte levée et les yeux regardant le tapis.
2. Balancez les bras vers l'avant et vers le haut en un mouvement circulaire.
3. Joignez les pieds et pointez les orteils lorsqUE vous étes dans les airs.
4. Au moment d'atterrir, espacez vos pieds d'environ 40 cm (15 pouces).

GRUNDSPRUNG

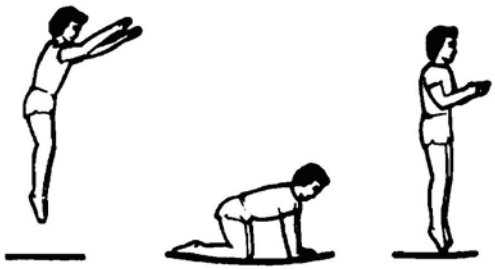
1. Aus dem Stand mit aufrechtem Kopf und Blick auf die Sprungmatte beginnen.
2. Die Arme vorwärts und nach oben in kreisender Bewegung schwenken.
3. Die Füge zusammenbringen und die Zehen in der Luft ausstrecken.
4. Die Füfle beim Landen etwa 40 cm auseinander halten.

HAND EN KNIESPRONG

1. Sta rechtop met het hoofd recht en de ogen op de mat gericht.
2. Spring neer op handen en knieën
3. Duw afa met de handen en kom rechtop terug.

HAND AND KNEE DROP

1. Start from erect position keeping eyes on mat.
2. Land on mat on hands and knees.
3. Push with hands and come back up to erect position.



SAUT SUR LES MAINS ET LES GENOUX

1 . Commencez en position debout avec les yeux regardant le tapis.
2. Atterrissez sur les mains et les genoux.
3. Poussez avec les mains et revenez en position debout.

LANDUNG AUF ALLEN VIEREN

1. Aus dem Stand mit Blick auf die Sprungmatte beginnen
2. Auf allen Vieren landen,
3. Mit den Händen abstoflen und wieder im Stand

KNIESPRONG

1. Start met een lage sprong.
2. Kom neer op de knieen. Hou ondertussen de rug recht.
3. Kom terug in opstaande houding.

KNEE DROP

1. Start from low bounce.
2. Land on knees keeping back straight and body erect.
3. Come back up to erect position.

SAUT SUR LES GENOUX

1. Commencez par un rebond faibie.
2. Atterrissez sur les genoux en gardant le dos droit et le corps redressé.
3. Revenez en position debout.

KNIELANDUNG

1. Aus einem niedrigen Sprung beginnen.
2. Auf den knien mit geradem Rücken und aufrechtem körper landen.
3. Zurück im Stand aufkommen.

ZITVLAKSPRONG

1. Kom neer in zithouding.
2. plaats de handen op de mat naast de heupen.
3. Duw met de handen en kom rechtop terug.

SEAT DROP

1. Land in a tlat sitting position.
2. Place hands on mat beside hips.
3. Push with hands when returning to erect position.

SAUT ASSIS

1. Atterrissez en position assise á plat.
2. Placez vos mains sur le tapis,contre vos hanches
3. Poussez avec les mains et revenez en position debout.

SITZLANDUNG

1. In sitzender Stellung mit ausgestrecktem Beinen landen.
2. Die Hände neben der Hüfte auf die Sprungmatte legen.
3. Mit den Händen abstogen, urn wieder in aufrechter

VOORWAARTSE VAL

1. Start met een lage sprong en kom neer op de buik.
2. Hou het hoofd recht en de armen voor het hoofd op de mat.
3. Duw met de armen om rechtop terug te veren

FRONT DROP

1. Start from low bounce and land on mat in prone position.
2. Keep head up and arms extended forward on mat.
3. Push with arms to return to standing position.

SAUT SUR LE VENTRE

1. Commencez par un rebond faibie et atterrissez avec le ventre sur le tapis.
2. Gardez la téte levée et les bras allongées vers l'avant sur le tapis.
3. Poussez avec les bras pour revenir en position debout.

AUCHLANDUNG

1. Mit einem niedrigen Sprung beginnen und auf dem Bauch auf der Sprungmatte landen.
2. Den Kopf oben halten.
3. Mit den Armen abstogen, urn wieder in aufrechter Stellung aufzukommen.

ACHTERWAARTSE VAL

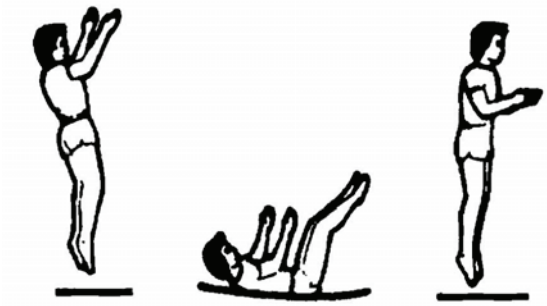
1. Start met een lage sprong en kom neer op de rug.
2. Hou tijdens het neerkomen de kin tegen dégen de borst geklemd.
3. Sla de bennen vooruit en omhoog wanneer u terugveert.

BACKDROP

1. Start with low bounce and land on back.
2. Keep chin forward on chest during landing.
3. Kick forwards and up legs when turning to erect position.

SAUT SUR LE DOS

1. Commencez par un rebond faibie et atterrissez sur le dos.
2. Lors de l'atterrissage,gardez le menton avancé contre la poitrine.
3. Donnez un coup vers l'avant avec les jambs et revenez en position debout.



RüCKENLANDUNG

1. Mit einem niedrigen Sprung beginnen und auf dem Rücken landen.
2. Das kinn vorne auf der Brust beim Landen aufliegen lassen.
3. Aufwärts- und hochtreten, wenn in die aufrechte Stellung zurüchgekehrt wird.

HVLVE PLATENDRAAIER

1. Lig plat voorover en duw met de handen naar links of rechts.
2. Houd hoofd en schouders in dezelfde richting.
3. Houd de rug evenwijdig met de mat en houd het hoofd recht.
4. Na een halve draai komt u terug neer in dezelfde houding.

HALF TURNTABLE

1. Start from front drop position and push left or right with hands.
2. Keep head and shoulders in same direction.
3. Keep back parallel to mat and head up.
4. After completing 112 tum,land in front drop position.

DEMI-TOUR A PLAT

1. Commencez á la position de saut sur le ventre, puis poussez avec les mains vers la droite ou la gauche.
2. Gardez les mains et les épaules dans la méme direction.
3. Maintenez le dos parailèie au tapis et la téte levée.
4. Lorsque le demi-tour est terminé, atterrissez sur le ventre.

HALBE DREHUNG IN DER HORIZONTALEN

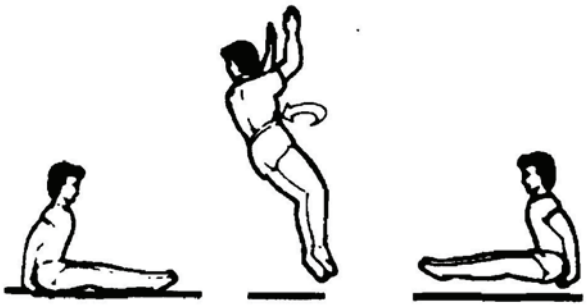
1. Aus der Bauchiage beginnen und mit den Händen nach links oder rechts abstoflen.
2. Kopf und Schuitern in die gleiche Richtung bringen.

HEUPDRAAI

1. Begin neer le komen op het zitvlak
2. Draai het hoofd en zwaai de armen omhoog en beurtelings naar links of rechts.
3. Beweeg de heupen in dezelfde richting, waarbij de draaibeweging volledig wordt.
4. Kom neer op het zitvlak.

SWIVEL HIPS

1. Start with seat drop.
2. Tum head and throw arms up and to left or right.
3. Hips turn in same direction compieting twist.
4. Land in seat drop position.



PIVOT AVEC LES HANCHES

1. Commencez par un saut assis.
2. Tournez la téte vers la gauche ou la droite, puis levez les bras et
   balancez-les dans la mème direction.
3. Les hanches doivent ensuite tourner dans la méme direction pour computer la rotation.
4. Atterrissez en position assise.

HUFTSCHWUNG

1. In sitzender Stellung beginnen.
2. Den Kopf drehen und Arme in die Luft nach links oder rechts hochwerfen.
3. Die Hüfte in die gleiche Richtung drehen, urn die Drehung abzuschlieflen.
4. Wieder im Sitzen landen.

RICHTLIJNEN

Deze trampoline kan zonder werktuigen gemonteerd worden.

Voor het monteren:

1. In de montagehandleiding wordt verwezen naar de namen en nummers van de onderdelen.
2. Controleer aan de hand van die lijst of alle onderdelen aanwezig zijn.
3. De trampoline moet op een vlakke ondergrond staan.
4. Er is een vrije ruimte van minstens 7 m nodig boven de trampoline. in het horizontale vlak moeten alle voorwerpen, elektrische kabels, boomtakken en hekken uit de buurt verwijderd worden.
5. Er mag zich niets onder de trampoline bevinden.
6. De trampoline moet altijd in een goed verlichte ruimte gebruikt worden.
7. Draag tijdens het monteren en demonteren handschoenen om blessures te vermijden.

TRAMPOLINE PLACEMENT

1. *A minimum of 7.3 meters of overhead clearance is required. Adequate horizontal clearance must be main-*
2. *tained from objects and possible hazards including electric power wiring, tree limbs, recreational structures(swing-sets, swimming pools), and fences.*
3. *The trampoline must be placed on a level surface before use.*
4. *the trampoline must always be used in a well-lighted area.*
5. *There must be no obstructions beneath the trampoline.*
6. *Do not place the trampoline near any other recreational devices or structures such as a swimming pool or swing-set.*
7. *Use gloves to protect your hands from pinch points during assembly and disassembly.*

INSTALLATION DU TRAMPOLINE

1. I1 faut un espace libre d'au moins 7,3 mètres(24 pieds) au-dessus du trampoline. Un espace adéquat est également nécessaire sur les cótés pour protéger les utilisateurs contre les objets environnants et divers dangers, comme les fils électriques, les branches d′arbre, les structures récréatives(balançoire, piscine, etc.)et les clótures.
2. Avant sa mise en service, le trampoline doit étre placé sur une surface bien plane.
3. Le trampoline doit toujours étre utilisé dans un endroit bien éclairé.
4. I1 ne doit y avoir aucune obstruction sous le trampoline.
5. Ne placez jamais le trampoline á proximité d'une autre structure récréative, comme une piscine ou une balançoire
6. Lors de I'assemblage et du démontage, portez des gants pour protéger vos mains contre les points de pincement.

AUFSTELLEN DES TRAMPOLINS

1. *Ein Freiraum nach oben von mindestens 7,5 m ist erforderlich. Ein angemessener Freiraum in der Horizontalen zu Gegenständen und möglichen Gefahrenquellen, einschließlich Stromleitungen, Baumäten(Schaukeln, Swimmingpools) und Zäunen, muß eingehalten warden.*
2. *Das Trampolin muß vor dem Gebrauch auf ebenem Grund aufgestellt warden.*
3. *Das Trmapolin muß immer in einem gut beleuchteten Bereich verwender werden.*
4. *Es darf sich nichts unter dem Trampolin befinden.*
5. *Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und- konstruktionen, wie Swimmingpools oder Schaukeln, aufstellen.*
6. *Handschuhe zum Schutz Iihrer Hände vor klemstellen beim Zusammenbau und zerlegen verwenden.*

STAPPEN IN DE MONTAGE

ASSEMBLY STEPS

ETAPES DE MONTAGE

MONTAGESCHRITTE

Lees aandachtig alle stappen van deze instructie vooraleer te beginen met de montage. Raadpleeg ook de tekeningen.Er zijin geen speciale werktuigen nodig voor de montage. Bescherm uw handen met handschoenen.

STAP 1

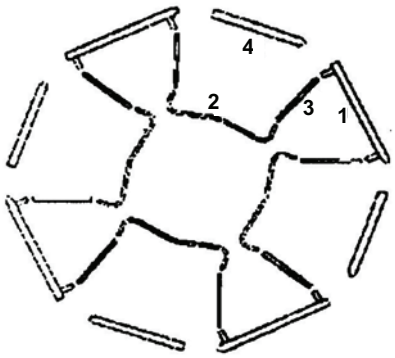
Leg alle stukken van het kader het kader in een cirkel
Zoals op figuur 1
Het kader bestaat uit 4 componenten:
Toprail zonder pootsokkel-4 stuks (nr. HF12TR) Toprail met pootsokkel-4 stuks (nr. HF12TRS) Pootbasis-4 stuks (nr. HF12LB) Tussenstuk voor poot-8 stuks (nr. HF12LE) Deze onderdelen zijn allemaal symmetrisch en onderling verwisselbaar. Alle verbindingen Worden
gemaakt door het uiteinde van een buis in het iets bredere uiteinde van een ander stuk te schuiven. Dit noemen we schuifverbindingen.

Lay out all frame sections in a circle (See Fig. l.)
The frame sections consist of 4 components:
Top rail-4 pieces (part HF12TR). Top rail with leg sockets-4pieces (part HF12TRS).Leg base-4 pieces (part HF12L).Vertical leg extension-8 pieces (part HF12LE).These are all interchangeable and Have no"left hand"or"right hand"orientation.All connecions consist of sliding a section tube end into a slightly larger tube end on the adjacent section.These are called slip joints.

Disposez toutes les sections du cadre en cercle(voir fig .1).
Le cadre comprend 4 sections:
Rail superieur- 4 pièces (nr HF12TR). Rail superieur avec embouchures-4 pièces (nr HF 12TRS). Base – 4 pièces (nr HF12L). Pied vertical – 8 pièces (nr HF 12 LE). Toutes les pièces sont interchangeables et n'ont pas de sens droit et inverse. Toutes les connexions consistent á emboîter une section de tube dans une autre section légèrement plus large. Ce sont les emboltements.

Alle Rahmenteile kreisförmig ausiegen(siehe Abb. 1).
Die Rahmenteile bestehen aus vier Teilen:
Obere Schiene-4 Teile (Teile-Nr. HF 12TR). Obere Schiene mit Beinbuchsen – 4 Teile (Teile –Nr. HF 12TRS) Beinbasis – Teile (Teile- Nr. HF 12 L) Senkrechte Beinverlängerung – 8Teile (Teile- Nr. HF 12LE)
Alle diese Teile sind miteinander austauschbar und haben keine linke oder rechte Ausrichtung. Alle Verbindungen werden dadurch hergestellt, daß ein Rohrende in das etwas größere Rohrende des nächsten Teils geschoben wird. Diese Verbindungen werden Sttckverbindungen genannt.

Figuur 1



ONDERDELEN
1. Toprail met pootsokkel
2. Pootbasis
3. Tussenstuk voor poot
4. Toprail zonder pootsokkel

PARTS:
1. *Toprail w/leg sockets*
2. *Leg base*
3. *Vertical leg extension*
4. *Toprail*

PIECES:
1. Rail supérieur avec embouchures
2. Base
3. Pied vertical
4. Rail supérieur

TEILE:
1. *Obere Schiene mit Beinbuchsen*
2. *Beinbasis*
3. *3 Senkrechte Beinverlängerung*
4. *Obere Schiene*

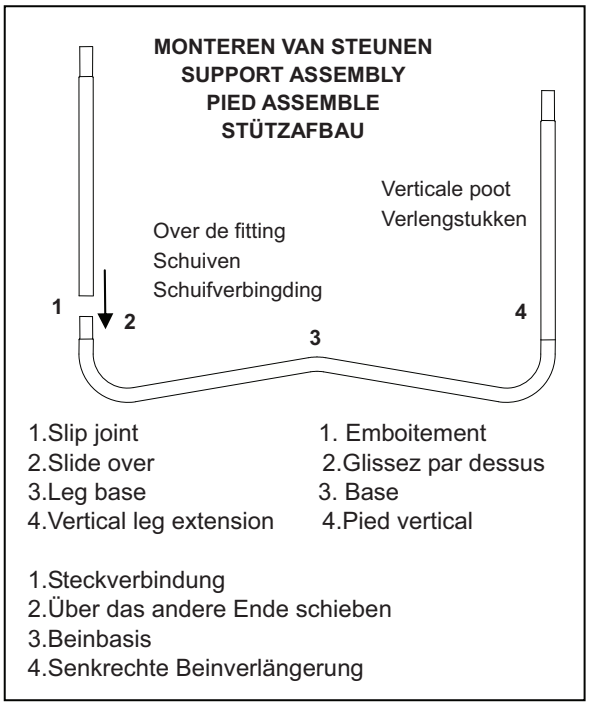
STAP 2

Schuif alle verticale verlengstukken op de onderkanten(zie fig. 2). Dit noemen we de gemonteerde steunen.

Place all vertical leg extensions on the leg bases (See Fig. 2). This is now called the support assembly.

Placez tous les pieds verticaux sur les bases(voir fig.2). Lis forment maintenant les pieds assemblés.

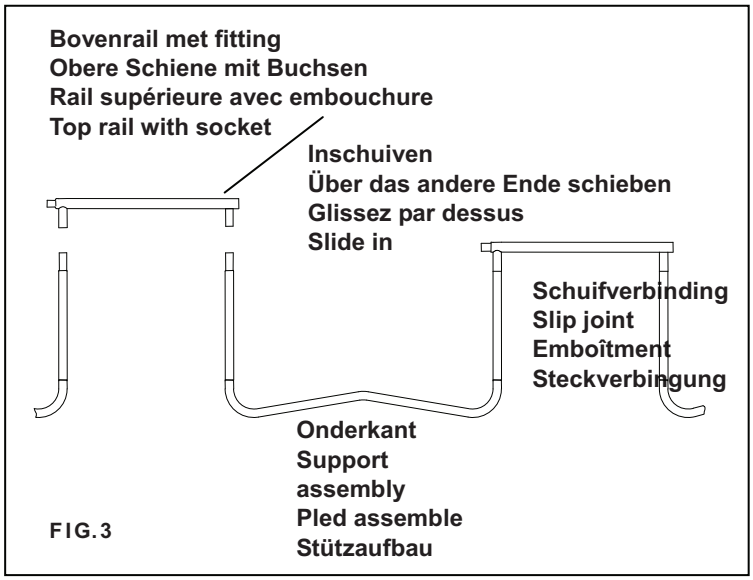
Alle senkrechten Beinverlängerungen auf die Beinbasen stecken (siehe Abb.2).
Dies wird als Stützaufbau bezeichnet.



STAP 3

Bij deze fase van de montage zult u een helper nodig hebben. Een persoon houdt een gemonteerde steun (zoals afgebeeld op fig. 2 – met verticale verlengstukken en onderkanten) vertical en schuift de fitting van een bovenrail op het bovenste uiteinde van het verticale verleng-
Stuk. De andere persoon schuift de fitting aan de andere kant van de bovenrail op het bovente uiteinde van het verticaal verlengstuk van een andere gemonteerde steun. U heeft nu twee gemonteerde steunen, verbonden door een enkele bovenrail met fittingen. In elke fitting moet een verticaal verlengstukgeschoven worden. Verbind op die manier alle steunen tot de cirkel rond is en de hele constructie zonder hulp blijft staan.

At this point, you will need someone to assist you with the next phase of the frame assembly. One person lifts the support assembly shown in Fig. 2 (vertical leg extensions, leg base) to a vertical position and inserts the socket of a top rail with leg socket over the vertical leg extension on one side. The other person then similarly attaches an adjacent support assembly at the other end of the top rail with leg sockets. You should now have two support assemblies joined by a single toprail withsockets,Each leg socket should have a vertical leg extension inserted in it . Continue working sequentially around the circle, connecting top rails with leg sockets to support assemblies until this portion of the frame assembly is free standing (See Fig. 3)



Pour cette étape du montage du cadre. Une des personnes doit soulever le pied assemblé décrit sur la figure 2 (pieds verticaux et base) en position verticale et insérer l'embouchure d'un rail superieur sur un des pieds verticaux. L'autre personne attache ensuite un autre pied assemblé de l'autre côté du rail vertical avec embouchure. Vous avez maintenant deux pieds assemblé connectés par un rail superieur avec embouchure.Chaque embouchure doit étre insérée sur un pied vertical. Répétez cette sequence plusieurs fois en cercle en connectant les rails supérieurs avec embouchure aux pieds assemblés jusqu'á ce que cette partie du cadre tienne verticalement d'elle –méme(voir fig. 3).

Jetzt brauchen Sie jemanden, der fhnen beim weiteren Zusammenbau des Rahmens behilflich ist. Eine Person stellt nun den in Abb. 2 ersichtlichen Stützaufbau(senkrechte Beinverlängerung, Beinbasis) senkrecht hoch und steckt hoch auf einer Seite die Beinbuchse einer der oberen Schienen auf die senkrechte Beinverlängerung an einer Seite. Die andere Person verbindet gleichzeitig einen daneben befindlichen Stützaufbau am anderen Ende der oberen, mit Beinbuchsen versehenen Schiene .Es sollten nun zwei Stützaufbauten durch eine einzelne, obere, mit Buchsen versehene Schiene miteinander verbunden sein. In jeder Beinbuchse sollte eine senkrechte Beinverlängerung stecken Fahren Sie nun kreisförmig mit der weiteren Montage fort, indem Sie die oberen, mit Beinbuchsen versehenen Schienen mit den Stützaufbauten verbinden, bis dieser Teil des Rahmens frei stehen kann (siehe Abb. 3).

STAP 4

Installeer nu de overblijvende vier (4)bovenrails in de openingen tussen de vier(4) bovenrails met fittingen. Schuif de bovenrails in de schuifverbindingen aan de uiteinden van de bovenrails met fittingen (zie fig. 4).
Daarmee is de montage van het kader volledig

Now install the remaining four (4) top rails in the gaps between the four (4) toprails with socktets. Slide each top rail into the joints at both ends of the gap (see Fig. 4). This completes the frame assermbly.

Installez maintenant les quatre(4) rails supérieurs restants dans les intervalles laissés par les quatres (4) rails supérieurs avec embouchure. Glissez chaque rail supérieur dans les joins situés de chaque cóté de I'intervalle (voir fig. 4). Le cadre est maintenant entièrement monté.

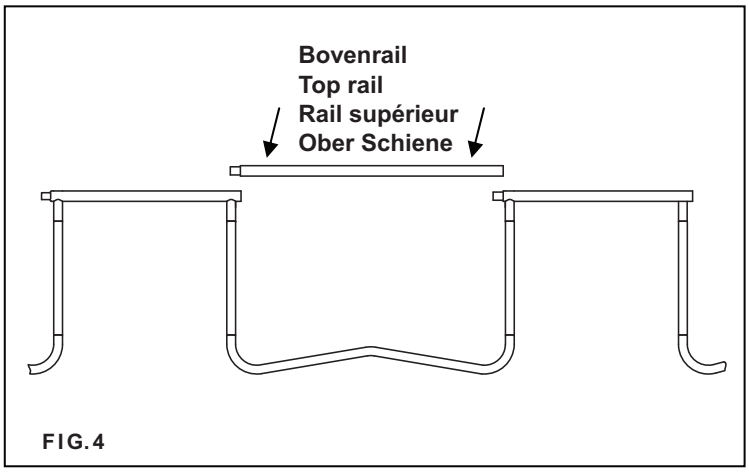


FIG.4

Installieren Sie nun die restlichen vier (4) oberen Schienen in die Lücken zwischen den vier(4) oberen, mit Buchsen versehenen. Schienen. Schieben Sie jeweils eine obere Schiene in die Verbindungen auf beiden Seiten der Lücke

STAP 5

Gebuik nu het bijgeleverde trekapparaat om een andere veer op te spannen tussen een V-ring op de springmat en een van de gaten in het kader. Als U het met de blote hand doet, kan die tussen de onderdelen bekneld raken en u kunt de veer ook niet goed aanspannen. Maak de ene veer vast aan de V-ring en trek met behulp van het trekapparaat de haak tot in het gat.(zie fig.5)

It is best to use the provided pull tool to pull and attach the springs from the "V"ring on the bed (mat) to the frame holes. Using your hand can lead to getting "pinched " and also doesn't properly tension the spring. Attach the spring to the "V "ring and using the pull tool, pull the attachment spring to the frame by inter-connecting spring hooks and pulling with one hand. When the attachment spring hook reaches the frame, use your other hand to push it into the frame hole while disengaging the pull tool.(See Fig. 5).

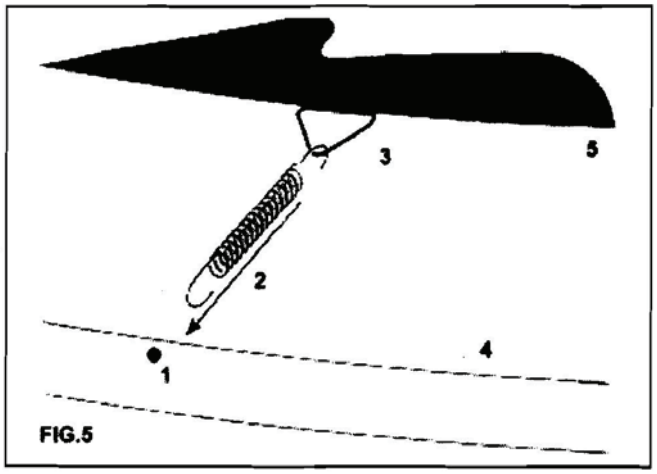


FIG.5

Nous recommandons d'utiliser I'outil speciale pour tirer sur le ressort attaché á I'anneau en V du matelas et le fixer dans le trou du cadre. Vous risquez de vous faire pincer en tirant avec la main directement et ne pourrez tendre le ressort de façon adéquate. Attachez le resort á I'anneau en V et utilisez I'outil speciale pour tirer sur I'autre ressort vers le cadre en connectant les deux extrénités en crochet et tirant I'extrémité libre avec une seule main. Lorsque le resort á attacher atteint le cadre, utilisez votre main libre pour l'insérer dans le trou du cadre tout en dégageant l'outil special.(voir fig.5).

Man sollte das Ziehwerkzeug erwenden, um die Federn vom "V"-Ring auf der Matte zu den Löchern im Rahmen zu ziehen und dort einzuhaken. Wenn Sie das mit den Händen tun, sind Quetschungen möglich und außerdem wird die Feder dadurch nicht richtig gespannt. Befestigen Sie die Feder am "V"Ring und ziehen Sie die Befestigungsfeder mit Hilfe der "Ziehwerkzeug"Feder zum Rahmen hin, indem Sie die Federhaken ineinander verhaken und diese emit einer Hand langziehen. Wenn der Befestigungsfederhaken den Rahmen erreicht, drücken Sie ihn mit der anderen Hand in das Loch im Rahmen, während Sie gleichzeitig das"Ziehwerkzeug"herausziehen(siehe Abb.5).

STAP 6

Plaats de springmat (nr. HF12B) in hetkader. Gebruik de veren om de mat aan het kader vast te maken. Haak de ene kant van zo'n veer vast aan een V-vormige ring van de mat en de andere kant aan een van de gaten van het kader. Er zijn 72V- Vormige ringen aan de mat doe op die manier moeten verbonden worden met de corresponderende gaten in het kader. De gaten zijn niet genummerd. Om te vermijden dat U op het einde gaten over heeft, begint U dan ook best met een willekeurig gat uit te kiezen en dat het ″12-uur punt″te noemen. Bevestig daar de eerste veer. (zie figuur 6)

Lay the jumping mat (bed)(part no. HF12B inside the frame. Springs are used to support the mat (bed) and are connected between "V"rings on the mat (bed) and holes in the top frame rail. There are 72 "V"rings on the mat (bed) that have to line up with corresponding holes on the top frame rail. These are not numbered. To make sure they eventually all line up, pick an arbitary point and call it zero or 12 o'clock. Connect a spring between the "V"ring and the frame hole at this point(See Fig.6).

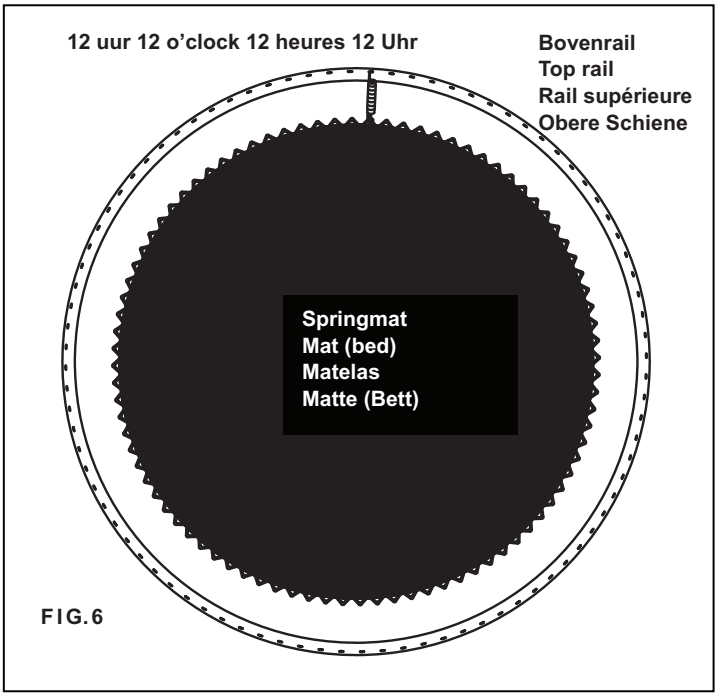


FIG.6

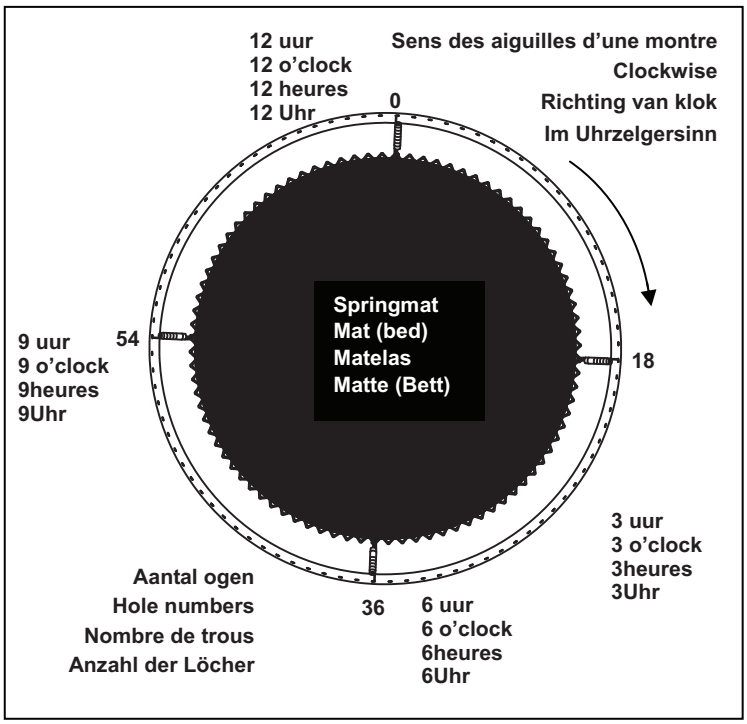
Disposez le matelas (pièce nr HF 12B) á l'intérieur du cadre. Les ressorts sont utilisés pour soutenir le matelas et sont placés entre les anneaux en V du matelas et les trous des rails supérieurs. Le matelas est muni de 72 anneaux en V qui doivent étre aligenés avec les trous des rails supérieurs du cadre. Ils ne sont pas numérotés. Pour vous assurer de l′alignement,choisissez un point arbitrairement que nous appelerons le point zéro ou 12 heures. Connectez un ressort entre l′anneau en V et le trou du cadre á ce point (voir fig. 6).

Legen Sie die Springmatte (Bett) (Teile-Nr. HF12B) in den Rahmen hinein. Die Matte (Bett) wird mit Hilfe von Federn befestigt, die zwischen den "V"Ringen an der Matte (dem Bett) und den Löchern in der oberen Schiene gespannt warden Es befinden sich insgesamt 72 "V" Ringe an der Matte, die alle emit den entsprechenden Löchern in der oberen Schiene ausgerichtet warden müssen. Sie sind nicht numeriert. Um sicherzustellen, daß alle Ringe und Löcher letztendlich miteinander ausgerichtet sind, wählen Sie einen beliebigen Punkt als 12 Uhr-Punkt. Bringen Sie an diesem Punkt eine Feder zwischen dem "V" Ring und dem Loch im Rahmen an (siehe Abb. 6).

STAP 7

Tel vanaf het 12-uur punt 18 gaten en V-ringen in de richting van het uurwerk. Maak daar opnieuw een veer vast. Het 18 ste gat is het 3-uur punt. Tel nog eens veer vast. Het 18ste gat is het 3-uur punt. Tel nog eens 18 gaten en maak nog een veer vast in gat 36 of het 6-uur punt. Nog 18 gaten erbij en U kunt op het 9-uur punt of het 54ste gat nog een veer vasthaken. Nu hangt de mat aan vier veren vast op de punten 12 uur, 3uur, 6uur en 9 uur (zie figuur 7). Volg deze procedure om een gelijke spanning over alle hechtpunten te bekomen.

Now count 18 holes and "V"rings in a clockwise direction. Attach a spring. You should be at hole 18 or 3 o'clock. Count another 18 holes and "V"ring in a clockwise direction. Attach a spring You should be at hole 36 or 6 o'clock. Count another 18 holes and "V"rings clockwise and attach a spring. You should be at hole "54" or 9 o'clock. At this point, you should have 4 springs installed at 12,3,6,and 9 o'clock (See Fig.7).



This equal tension procedure is essential to properly attach the mat (bed) to the frame.

Comptez maintenant 18 trous et anneaux en V dans le sens des aiguilles d'une montre. Attachez un autre ressort.Vous étes maintenant au trou 18 qui correspond á 3 heures. Comptez á nouveau 18 trous et anneaux en V dans le sens des aiguilles d'une montre. Attachez un autre ressort. Vous étes maintenant au trou 36 qui correspond á 6 heures. Comptez á nouveau 18 trous et anneaux en V dans le sens des aiguilles d'une montre.Attachez un autre ressort .Vous étes maintenant au trou 54 qui correspond á 9 heures . Vous devez maintenant avoir installé 4 ressorts situé á 12,3,6,et 9 heures(voir fig. 7).Ilest essentiel de respecter cette procedure pour assurer une tension égale et attacher le matelas au cadre correctement .

Zählen Sie nun 18 Löcher und "V"Ringe im Uhrzeigersinn ab und befestigen Sie an dieser Steile eine Feder. Sie sollten sich nun am Loch 18 oder in der 3-Uhr-Stellung befinden .Zählen Sie weitere 18 Löcher und "V"Ringe im Uhrzeigersinn ab und befestigen Sie an dieser Steile eine weitere Feder .Sie befinden sich jetzl am Loch 36 oder in der 6-Uhr-Stellung.Zählen Sie weitere 18 Löcher und "V"Ringe im Uhrzeigersinn ab und befestigen Sie an dieser Steile eine Feder. Sie befinden sich jetzt am Loch 54 oder in der 9- Uhr-Stellung. Sie sollten jetzt vier Federn an den 12,3,6 und 9-Uhr Stelfungen befestigt haben (siehe Abb.7).Dieses Verfahren zur gleichmäßigen Spannungsverteilung ist zur richtingen Befestigung der Matte (Bett) am Rahmen erforderlich.

STAP8

Om de rest van de veren te plaatsen,volgt u bovenstaande werkwijze in deze volgorde ;

1. Maak de veren vast aan ieder twaalfde gat/V-ring(op de nummers 9, 27, 45, 63.)
2. Maak de veren vast aan ieder zesde gat/V-ring(op de nummers 4,13, 22, 31, 40, 49, 58, 67.)
3. Maak de overblijvende veren vast .

Bij het uitvoeren van de bovenstaande procedure moet u et op letten of er geen lege gaten of V-ringen meer overblijven.Indien dit het geval is ,moet u opnieuw natellen en de veren vastmaken zoals aangegeven.Alleen zo krijgt u een goed resultaat.

Opgelet:

Pas op dat uw vingers niet geklemd raken tussen de schuifverbindingen van de onderdelen van het kader .Dat kan zeer pijnlijk zijn.

To install the rest of the springs,follow the above procedures in the following steps

1. Attach springs every 9 holes/"V" rings (springs now at 9, 27, 45, 63.)
2. Attach springs every 4 holes/"V" rings (springs now at 4,13, 22, 31, 40, 49, 58, 67.)
3. Attach the remaining springs .

As you through the above procedure,make sure you haven¹t skipped a hole/"V"ring alignment. If this happens, recount and removel/ reattach springs as equired to re-establish the proper alignment.

Caution;

As you perform the spring attachment procedure,be aware that frame member slip joints can become pinch points .

Be careful how you place your hands in these areas .

Pour installer les autres ressorts ,suivez la méme procédure de la manière indiquée ci-dessous;

1. Attachez les ressorts tous les 9 trouslanneaux en V(trous 9, 27, 45, 63.)
2. Attachez les ressorts tous les 4 trous/anneaux en V(trous 4,13, 22, 31, 40, 49, 58, 67.)
3. Attachez les ressorts restants.

Lorsque vous suivez la procedure ci-dessus ,assurez vous que vous n'avez pas raté l'alignement du trou et de l'anneau en V. Dans ce cas,comptez á nouveau et rattachez le ressort pour rétablir l'alignement.

Attention;

Lorsque vous suivez la procedure d'attachement des ressorts,soyez conscient que les emboitements du cadre peuvent étre des points de pincement .Faites attention á la position de vos mains dans ces emplacements.

Zur Befestigung der restlichen Federn obige Schritte in Volgender Reihenfolge ausführen;

1. *Federn alle 9 Löcher/"V"Ringe bevestigen(Die Federn befinden sich jetzt an den Punkten 9, 27, 45, 63.)*
2. *Federn alle 4 Löcher/"V"Ringe bevestigen(Die Federn befinden sich jetzt an den Punkten 4,13, 22, 31, 40, 49, 58, 67.)*
3. *Die restlichen Federn bevestigen.*

Achten Sie im Laufe des obigen Verfahrens darauf,da Sie keine Loch/"V" Ring-Aüsrichtung auslassen.Wenn dies passiert ist , nochmals nachzählen und die entsprechenden Federn versetzen, um die richtige Ausrichtung wieder herzustellen.

Achtung:

Bei der Befestigung der Federn immer darauf achten,dag die Hände den Steckverbindungen der Rahmenteile nicht zu nahe kommen.Sie könnten Ouetschungen verursachen.

STAP 9

Maak nu met het bijgeleverde hechtkoord het gele waarshuwingsbordjie vast op de goede plaats waar u normal gazien op de trampoline zult klimmen . Het hechtkoord kan rond een poot en een stuk bovenrail gedraaid worden om verschuivingen te voorkomen.

Now attach the yellow warning placard using the enclosed tie wrap. Place it at the point where you will normally mount the trampoline. The tie wrap should go around a vertical frame joint and a top rail to keep it from moving laterally.

Attachez maintenant le panneau d′avertissement jaune avec le collier compris . Placez-le a l′endroit oü vous montez normalement sur le trampoline .Le collier doit étre placé autour d′une connexion verticale du cadre et d′un rail superieur pour éviter qu'ii ne se déplace lateralement.

Bringen sie nun das gelbe Warnschild mit der mitgelieferten Bindeschlaufe an . Befestigen Sie es an der Steile. an der das Trampoline normalerweise bestiegen wird. Die Bindeschaufe sollte urn eine senkrechte Rahmenverbindung und eine obere Schiene gelegt werden. Damit sie sich nicht zur Seite verschieben kann.

STAP 10

De bescherming srand is uit een stuk gemaakt en moet zowel het kader en de veren bedekken. Het kussen wordt met linten vastgemaakt. Bevestig de linten met een strakke knoop om de toprail.

OPGELET!!

U wordt sterk geadviseerd ten alle tijden een beschermingsrand over de veren te gebruiken als u springt .Dit om blessures te voorkomen. De beschermingsrand is zodanig gemaakt dat hij zacht genoeg is om een "noodlanding" op de veren te verzachten en van een materiaal dat zomer-en wintertemperatuur verdraagt. Het is echter niet gemaakt om op te zitten, staan, kruipen, of als landingsbaan te gebruiken. Dit zal de levensduur van de beschermingsrand enorm verkorten!!

Lay the one-piece frame pad (part no. HF 12 P) on the trampoline so it covers the frame and springs Make sure the pad completely covers the frame. The pad has attachment straps. Fasten the pad by bying the attachment straps with a secure knot around the top rail.

Make sure that all parts are securely assembled .Familiarize yourself and all users of the trampoline with the care and maintenance instructions, use and instructional materials, and warranty and safely precautions contained in this manual before using the trampoline.

Use of this trampoline is not recommended without the frame pad , which is designed to reduce the likelihood of injury to the user from coming into contact with the frame of the trampoline . if you do not have a frame pad , contact your dealer to obtain a frame pad . Properly install the frame pad before using the trampoline.

CAUTION:

These safety pads are designed to prevent contact with the steel frame. They are soft enough to absorb the impact of an "emergency landing" and as durable as possible to withstand all weather conditions. The pads are not indestructable so do not sit, stand lie or bounce on them.

Disposez le rembourrage du cadre en un morceau(pièce no HF 12 PW) sur le trampoline de manière á couvrir completement le cadre .Le rembourrage est muni de sangies de fixation. Attachez les sangies autour de rail superieur du cadre. Ne serrez pas les sangies en position finale avant que le rembourrage ne soit positionne au centre et correctement tendu.

Assurez-vous que toutes les pièces sont montées et fixes. Familiarisez-vous avec les instructions de soin, d′entretien., d′utilisation, de garantie et de sécurité comprises dans ce manuel avant d′utiliser le trampoline .Assurez-vous que tous les utilisateurs lisent ces mémes informations.

ATTENTION:

Nous recommandons de ne pas utiliser ce trampoline sans le rembourrage du cadre qui a été congu pour réduire les risques de blessure á l′utilisateur en cas de contact avec le cadre. Si vous n′avez pas de rembourrage, contactez le magasin pour en obtenir un. Installez le rembourrage correctement avant d'utiliser le trampoline.

Le rembourrage est fabriqué pour le securité en cas d′un "atterissage forcé".Il n'est pas indestructible. donc faites attention pas d′etre assis.ou rebondir sur le rembourrage.

Lesgen Sie die einteilige Rahmenmatte(Teil Nr .HF 12 PW) so auf das Trampoline . da sie den Rahmen und die Federn abdeckt.

Achten Sie darauf. dag der Rahmen völlig von der Matte abgedeckt wird .Die Matte wird mit Sätzen Befestigungsriemen geliefert .Befetigen Sie Riemensätze im Uhrzeigersinn.Ziehen Sie die Befestigungsriemen erst dann fest .wenn die Matte richtig ausgerichtet und gleichmäflig gespannt ist.

Achten Sie darauf .daß alle Teile fest montiert sind .Machen Sie sich and alle Benutzer vor der Benutzung des Trampolin mit den pflege-und Wartungsanleitungen. dem Benutzungs-und Hinweismaterial. sowie den Garentie und Sicherheitsvorkehrungen vertraut.die in dieser Bedienungsanleitung enthaleten sind.

ACHTUNG:

Dieses Trampolin solite nicht ohne die Rahmenmatte benutzt werden. Sie ist dazu da. die Verietzungsgefahr durch Kontakt mit dem Trampolinrahmen zu verringern. Soliten Sie keine Rahmenmatte besitzen. Wenden Sie sich an lhren Händier, urn eine zu erwerben.

Vor der Benutzung des Trampolins solite die Rahmenmatte richtig installiert werden,Die Rahmenmatte ist nur gemacht für Notlandungen. so Sie sollte es nicht benutzen zum Sitzen ,Ligen oder Springen.

VERZORGING EN ONDERHOUD

ZORG

Laat geen huisdieren op de trampoline komen . Hun klauwen of nagels kunnen zowel het materiaal van de springmat als van de beschermingsrand beschadigen.

De trampoline mag maar door één persoon tegelijk gebruikt worden(van hoogstens 100 op een HF12).De gebruiker moet blootsvoets zijn,sokken aan hebben of turnschoenen dragen.Gewone schoenen of tennisschoenen mogen op de trampoline niet gedragen worden De gebruiker verwijdert eerst alle voorwerpen die hij draagt en die lichamelijke kwetsuren kunnen veroorzaken of de springmat zouden kunnen beschadigen.Harde,scherpe of puntige voorwerpen mogen niet met de springmat in aanraking komen.

ONDERHOUD

Uw trampoline is met veel vakmanschap gemaakt uit de beste kwaliteitsmaterialen.Hij kan u en uw familie dan ook vele jaren plezier en oefening verschaffen.Mits het juiste onderhoud zal dat aantal jaren nog hoger worden en de risico ' s op kwetsuren verkleinen.
Respecteer altijd de volgende richtlijnen .

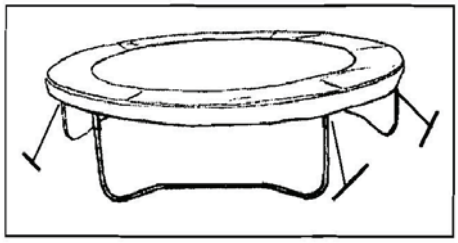
Inspecteer de trampoline voou ieder gebruik en vervang eventuele vertsleten,defecte of ontbrekende onderdelen.
De volgende omstandigheden vertegenwoordigen een potentieel gevaar en verhogen de kans op ongelukken:

- steken,gaten of scheuren in de springmat ;
- loskomen van het stiksel van de springmat;
- gebogen of gebroken elementen van het kader of de poten;
- gebroken of ontbrekende onderdelen;
- ontbrekend of slecht bevestigd kaderkussen;
- doorhangende springmat;
- scherpe uitsteeksels op het kader of aan de poten .

Indien een van deze omstandigheden zich voordoet.moet de trampoline gedemonteerd worden of moet er op een andere manier verhinderd worden dat iemand er gebruik van maakt voor het gebrek hersteld is.

Het materiaal van de springmat en van het kaderkussen kunnen beschadigd worden door hoge temperaturen.Zorg dan ook dat uw trampoline uit de buurt blijft van vuur,vonken of vuurwerk.

SPECIALE AANDACHTPUNTEN



Wind

Bij harde wind kan de trampoline omver waaien.Een mogelijkheid dit te voorkomen is om op drie plaatsen de trampoline te verankeren met koord en tentharingen.

Verplaatsen

Indien het nodig is.de trampoline te verplaatsen,doet men dit met twee personen.Wij adviseren u ,alvorens u begint met verplaatsen,alle verbindingen met een watervaste tape te omwinden zodat geen onderdelen loskomen .Na verplaatsing altijd eerst de trampoline inspecteren op mankementen voordat er gesprongen gaat worden.

CARE AND MAINTENANCE

CARE

Do not allow family pets on the trampoline, as claws may snag and pull the mat(bed) material or damage the frame pad.
The trampoline is intended to be used by one person at a time,max . weight 100kg at the 12'.The user should be either barefoot ,in socks,or wearing gymnastic shoes.Street shoes or tennis shoes should not be wom on the trampoline.The user should remove all sharp objects from their person which may cause injury or damage to the trampoline mat(bed).Heavy,sharp or pointed hard objects should not contact the mat(bed)surface.

MAINTENANCE

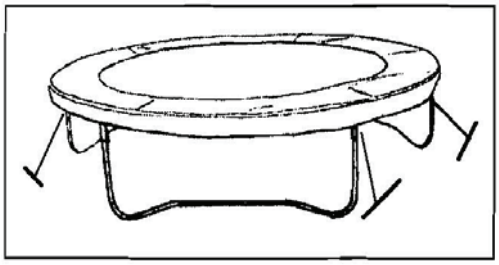
Your trampoline is manufactured using quality materials and is finely-crafted to provide you and your family with many years of enjoyment and exercise .Proper maintenance and care will help to prolong the life of the trampoline and reduce the possibility of injury.The following guidelines should be observed at all times.
Inspect the trampoline before each use, and replace any worn, defective or missing parts. The following conditions present potential hazards and increase the danger of personal injury.

- *Punctures,holes or tears in the trampoline mat(bed)*
- *Deterioration in any stitching of the mat (bed)*
- *Bent or broken frame or legs .*
- *Broken or missing springs.*
- *Missing or insecurely attached frame pad .*
- *Sagging jumping mat(bed)*
- *Sharp protrusions on the frame or suspension system.*

IF ANY OF THESE CONDITIONS EXIST,THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR OTHERWISE PROTECTED AGAINST USE UNTIL THE CONDITION IS PERFECT.

SPECIAL CONSIDERATIONS

Wind



It is possible for the trampoline to be blown about by a high wind. If you anticipatie high winds, the trampoline should be moved to a sheltered location, disassembled, or the round outside portion(top frame)should be tied to the ground using rope and stakes. At least three tie-downs should be used. Do not simply secure the legs to the ground, as they can puil out of the frame sockets.

Moving the trampoline

If *you need to periodically move your trampoline all slip joints should be secured with a weather resistant tape(i.e .tape). This will keep the frame intact and prevent the tubular elements from separating during the move. The trampoline should be moved by at least two peopie. kept horizontal, and lifted slightly. Then pull on the trampoline.*

Disassemble the trampoline for any other type movement'(see disassembly instructions on page 31)

ENTRETIEN ET RÉPARATION

ENTRETIEN

Ne laissez pas les animaux de compagnie monter sur le trampoline, car ses griffes peuvent saccrocher dans le tapis ou le coussin. d'armature et les endommager.

Le trampoline est conqu pour étre utilisé par une seule personne á la fois, max .pesant 100kg sur le 14.

L'utilisateur doit étre pieds nus, en chaussettes ou en chaussures de gymnastique. Les chaussures de ville ou de tennis ne devraient jamais étre portées sur le trampoline. L'utilisateur doit enlever tous les objets pointus qu'ii porte et qui porte et qui pourraient causer une blessure ou endommager le tapis du trampoline. Aucun objet lourd, pointu ou coupant ne doit entrer en contact avec la surface du tapis.

RÉPARATION

Votre trampoline a été fabriqué avec des matériaux de qualité et beaucoup de soins, de faqon á ce que vous et votre familie puissiez vous amuser et vous exercer pendant plusieurs années. Un bon entretien vous aidera á prolonger la durée de vie utile du trampoline et á réduire les risques de blessure, Vous devriez toujours suivre les conseils ci-dessous.

Avant chaque utilisation, inspectez le trampoline et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante. Les conditions suivantes présentent des dangers et augmentent les risques de blessure.

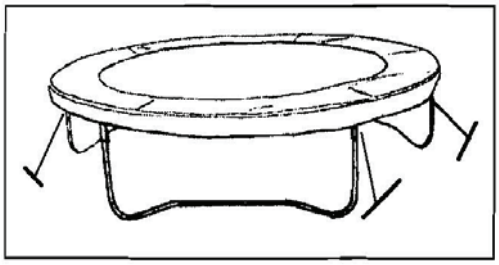
- Perforations, trous ou déchirures dans le tapis du trampoline .
- Détérioration de l'une des coutures du tapis.
- Ressorts endommagés ou manquants.
- Coussin d'armature manquant ou mal fixé.
- Tapis trop mou.

Protubérances pointues sur l'armature ou le système de suspension

Si l'une de ces conditions est observée, le trampoline doit étre démonté(ou puotégé autrement contre toute utilisation)jusqu'á ce que la réparation nécessaire soit effectuée.

CONSIDÉRATIONS SPÉCIALES

Vent



Il est possible qu'un vent très fort puisse emporter le trampoline. Si vous anticipez des ventes puissants, le trampoline devrait étre mis á l'abri, démonté ou attaché au sol en utilisant des piquets et des cordes reliées an contour extéieur du trampoline (partie supérieure de l'armature). Vous devez utiliser au moins trios cordes de fixation. Evitez de simplement fixer les pattes au sol, car ils peuvent sortir des douilles de l'arnature.

Déplacement du trampoline

Si vous devez parfois déplacer le trampoline, tous les joints coulissants doivent étre solidifiés avec un rudan adhésif résistant aux intempéries(ruban á canalisations). Vous contribuerez ainsi á préserver l'intégrité de l'armature tout en évitant que les éléments tubulaires ne se séparent durant le déplacement.

11 faut au moins deux personnes pour déplacer le trampoline, qui doivent la laisser á l'horizontale et la soulever légèrement. Si vous devez déplacer le trampoline autrement, démontez-ie(voir les instructions de démontage en page 32).

PFLEGE UND WARTUNG

PFLEGE

Keine Haustiere auf das Trampolin lassen, ihre Krallen können festhaken und Material aus der Sprungmatte reiflen oder die Rahmenauflage beschadigen.

Das Trampolin darf nur jeweils von einer Person benutzt warden, max. 100kg für ein Trampolin mit Durchmesser von 3,70m. Der Benutzer mug entweder barfuß, strümpfig sein oder weiche Gymnastikschuhe tragen. Straßenschuhe oder Turnschuhe(für Tennis usw.) dürfen auf dem Trampolin nicht getragen warden. Der Benutzer muß alle scharfkantigen Gegenstände von seiner Person entfernen, die Veriezungen hervorrufen oder die Sprungmatte beschadigen können. Schwere, scharfkantige oder spitze, harte Gegenstände dürfen mit der Sprungmatte nicht in Berührung kommen.

WARTUNG

lhr Trampolin ist aus hochwertigen Materialen hergestellt und ist sehr gut verarbeitet, damit Sie und lhre Familie jahre daran Freude haben und damit Sport treiben können. Die richtige Wartung und Pflege verlängert die Lebensdauer des Trampolins und senkt die Wahrcheinlichkeit einer Veritezung. Die folgenden Regeln sind dimmer zu befolgen:

Das Trampolin vor jedem Gebrauch untersuchen. Verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile ersetzen. Die folgenden Zustände stellen potentielle Gefahrensquellen dar und erhöhen die Gefahr einer Verletzung:

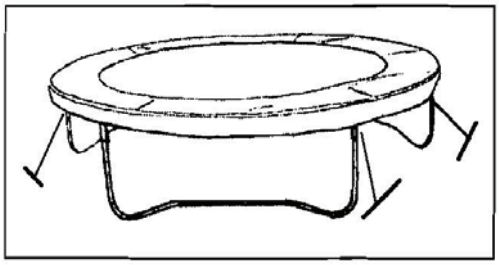
- *Einstiche, Löcher oder Risse in der Trampolinmatte..*
- *Verschlechterung der Nähte der Matte.*
- *Verbogener oder zerbrochener Rahmen sowie verbogene oder zerbrochene Ständer.*
- *Zerbrochene oder fehiende Federn.*
- *Fehlende oder unsicher angebrachte Rahmenauflage.*
- *Durchhängende Sprungmatte.*
- *Scharfe Grate auf dem Rahmen oder im Aufhängungssystem.*

BESTEHT EINER DIESER ZUSTÄNDE MUSS DAS TRAMPOLIN AUSEINANDER GEBAUT ODER ANDERWEITIG GEGEN GEBRAUCH GESICHERT WERDEN. BIS DIESER ZUSTAND BEHOBEN IST.

BESONDERE PROBLEMPUNKTE

Wind

Es ist möglich, daß das Trampolin von starken Winden weggeweht wird.Werden starke Winde vorhergesagt, muß das Trampolin zu einem geschützten Ort bewegt, zerlegt oder an der oberen Stange am Boden mit Schnüren und Heringen veranker warden. Es sind mindestens drei Verankerungen erforderlich. Es reicht nicht die Ständer im Boden zu verankern, da sie aus den Steckverbindungen reigen können.



Transport des Trampolines

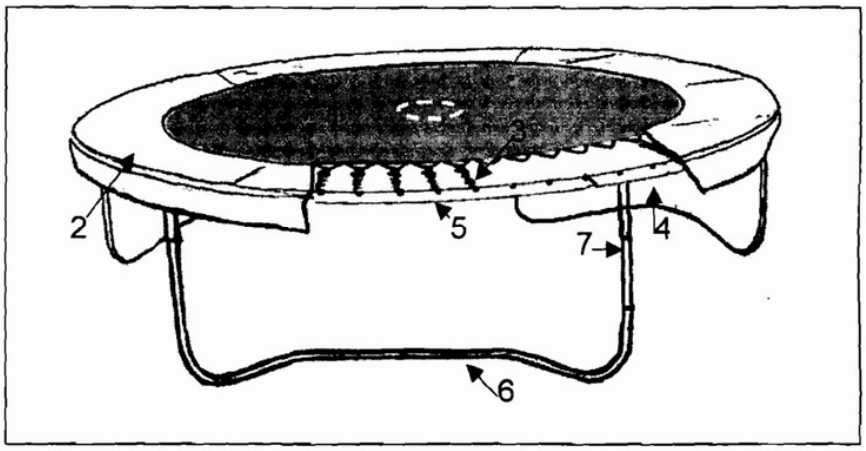
Muß das Trampolin regelmäßlig umgestellt werden, müssen alle Steckverbindungen mit einem wetterbeständigen Klebeband gesichert werden (z. B. lsolierklebeband). Dadurch bleibt der Rahmen intact und die Rohrelemente können sich während des Transports nicht lösen. Das Trampolin muß von mindestens zwei Personen in waagerechter Stellung bewegt werden. Des Trampolin über den Boden ziehen. Das Trampolin für jede andere Transportart zerlegen (siehe Anleitung zum Auseinanderbauen auf Seite 33).

Detailtekening en onderdelenlijst

Exploded drawing and replacement list

Vue éclatée et liste pieces detaches

Explosionszeichnung und Ersatzteilliste



Artikel	Model (QNT)	Model (QNT)	Model (QNT)	Model (QNT)	Model (QNT)
	HF14	HF12	HF10	HF08	HF06
1=Mat, bed, matelas, Bett	HF14B (1)	HF12B (1)	HF10B (1)	HF08B 1)	HF06B (1)
2=Besch.rand, frame pad, Rembourrage, Rahmenmatte	HF14P (1)	HF12P (1)	HF10P (1)	HF08P (1)	HF06P (1)
3=Veer, spring, resort, Feder	HFS (96)	HFS (72)	HFS (60)	HFS (48)	HFS (36)
4=Toprail met sokkel, toprail with socket, rail Supérieure avec ambouchure des pieds, obere Schiene mit Beinbuchse	HF14TRS (4)	HF12TRS (4)	HF10TRS (3)	HF08TRS (3)	HF06TRS (3)
5=Toprail zonder sokkel, toprail wlo socket, fail supérieure sans embouchure des pieds, obere Schiene ohne Beinbuchse	HF14TR (4)	HF12TR (4)	HF10TR (3)	HF08TR (3)	HF06TR (3)
6=Onderpoot, leg base, base du pied, Beinbasis	HF14L (4)	HF12L (4)	HF10LE(3)	HF08L (3)	HF06L (3)
7=Pootverlenging, leg extension, pied vertical, Beinverlangerung	HF14LE (4)	HF12LE (4)	HF10LE (3)	HF08LE (3)	HF06LE (3)

GARANTIE

Stalen frame	**2 jaar**
Veren	**6 maanden**
Springmat	**6 maanden**
Beschermingsrand	**6 maanden**

De garantie geldt vanaf aankoopdatum en alleen voor material- en fabricagefouten. Dit product is uitvoerig getest om aan specifieke eisen te voldoen. Door verkeerd gebruik of aanpassingen kan het toestel krachten krijgen te verduren waarop het niet berekend is. Ongewoon gebruik of'aanpassingen'maken de garantie ongeldig.

Etan trampolines bv stelt zich NIET verantwoordelijk of aansprakelijk voor directe, indirecte, speciale of andere schade die zou voortkomen uit of in verband staan met het gebruik van of prestaties van het product met betrekking to economisch verlies, verlies van eigendommen, verlies van inkomen of winst, of ontberen van gebruik, verwijderingskosten, installaties of andere schadegevolgen.

LIMITED WARRANTY

Steel frame	***2 years***
Springs	***6 months***
Jumping bed	***6 months***
Safety pads	***6 months***

The trampoline parts are warranted against defects and workmanship only. Misuse or abuse of the trampoline make all guarantees invalid.
Etan trampolines bv is not responsible or liable for indirect, special or cosequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or other damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenue or profits, cost of removal, installation or other consequential damages.

GARANTIE LIMITÉE

Cadre en acier	**2 ans**
Ressorts	**6 mois**
Matelas	**6 mois**
Rembourrage	**6 mois**

Les parties sont garanties contre tout defaut de fabrication.

Etan trampolines bv n'est pas responsible des dommages indirects, speciaux ou consequentiels ou autre dommages comme le manque a gagner, la perte de biens ou de profits, les frais de retrait, d'installation ou autre resultant de l'utilsation du produit ou toute activité en relation.

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Stahlrahmen	***2 Jahre***
Federn	***6 Monaten***
Sprungmatte	***6 Monaten***
Rahmenmatte	***6 Monaten***

Die Garantiezeiten auf die Bestandteile bestehen für Materiaal und Verarbeitung,

Etan trampolines bv ist nicht für direkte, indirekte, spezielle oder Folgeschäen verantwortlich oder haftbar, die durch den Gebrauch oder im Zusammenhang damit Verursacht warden sowie andere Schäden wie finanzielle Verluste, Eigentumsverlust, Verlust von Verdienst oder Gewinn, Verlust des Gebrauchs, kosten der Entfernung, Installation oder andere Folgeschäden.

HI-FLYER

TRAMPOLINES

A PRODUCT OF
ETAN TRAMPOLINES BV
THE NETHERLANDS